

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	399 kcal	ポテトサラダ	383 kcal	オムレツ	493 kcal	コールスローサラダ	434 kcal	サラダ	361 kcal	スープ煮	438 kcal	ポイルサラダ	436 kcal
	オレンジ	蛋白質	低カロリーゼリー	蛋白質	バナナ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	低カロリーゼリー	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	12.2 g	牛乳	13 g	牛乳	16.5 g	牛乳	14.1 g	牛乳	14.3 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.5 g
	食塩	1.1 g	食塩	1.8 g	食塩	1.5 g	食塩	1.1 g	食塩	1.4 g	食塩	1.6 g	食塩	1.5 g
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	豚の生姜焼き	452 kcal	ポトフ	442 kcal	回鍋肉	444 kcal	鯖の梅ソースがけ	453 kcal	つけ焼き	470 kcal	照り焼き	452 kcal	すき焼き	532 kcal
	含め煮	蛋白質	炒め煮	蛋白質	お浸し	蛋白質	辛子和え	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	きゃべつの酢の物	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質
	ポン酢和え	20.2 g	野菜サラダ	21.2 g	含め煮	19.2 g	味噌汁	22.9 g	酢の物	19.9 g	そうめん汁	22.1 g	ごま酢和え	22.9 g
	食塩	1.9 g	食塩	2.2 g	食塩	2.3 g	食塩	2.8 g	食塩	3.0 g	食塩	2.6 g	食塩	1.7 g
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	魚フライ	536 kcal	鯖のごま味噌焼	504 kcal	鮭の南蛮漬け	569 kcal	オープンオムレツ	596 kcal	鶏の利久焼き	499 kcal	磯辺焼き	541 kcal	焼き魚野菜あん	491 kcal
	お浸し	蛋白質	お浸し	蛋白質	野菜炒め	蛋白質	盛りサラダ	蛋白質	炒り豆腐	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	サラダ	蛋白質
	味噌汁	22.9 g	冷製あんかけ卵豆腐	27.9 g	そぼろあんかけ	24.7 g	スープ煮	20.6 g	お浸し	26.8 g	煮浸し	24.5 g	オニオンスープ	18.7 g
	食塩	3.1 g	食塩	1.9 g	食塩	1.4 g	食塩	2.0 g	食塩	1.7 g	食塩	2 g	食塩	2.1 g

*都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立☆

- ・回鍋肉：豆板醤とオイスターソースが隠し味の野菜たっぷりの一品です。
- ・オープンオムレツ：野菜やハムなど卵に加え、じっくりと焼き上げました。
- ・ミートローフ：ハンバーグ種を大きな塊で焼いてから、切り分けた料理です。
豆腐が少し入っているので柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『5月29日はかつめしの日』

ごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のたれをかけ、付け合わせにゆでキャベツを洋皿に盛り付けた料理です。

戦後間もない頃に加古川駅前の食堂で考案されました。

お箸で食べることが出来る洋食というルーツから来ていると言われています。

まさに愛する加古川名物となった**かつめし**を是非食べてみてください。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすりレシピ掲載しています。↑