# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5月4日 | 5月5日 | 5月6日 | 5月7日 | 5月8日 | 5月9日 | 5月10日 |
| 朝食 | レーズンドッグ<br>キャベツソテー<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー 399 kcal<br>蛋白質 12.3 g<br>食塩 1.1 g | 食パン<br>ポテトサラダ<br>低カロリーゼリー<br>牛乳<br>エネルギー 383 kcal<br>蛋白質 13 g<br>食塩 1.8 g | 黒糖食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>低カロリーゼリー<br>牛乳<br>エネルギー 371 kcal<br>蛋白質 15.1 g<br>食塩 1.8 g | ロールパン<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>牛乳<br>エネルギー 401 kcal<br>蛋白質 14.1 g<br>食塩 1.2 g | ツイストロール<br>サラダ<br>低カロリーゼリー<br>牛乳<br>エネルギー 361 kcal<br>蛋白質 14.3 g<br>食塩 1.4 g | 食パン<br>スープ煮<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 438 kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>食塩 1.6 g | ロールパン<br>ボイルサラダ<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 436 kcal<br>蛋白質 14.5 g<br>食塩 1.5 g |
| 昼食 | ご飯<br>豚のしょうが焼き<br>ポン酢和え<br>なすの含め煮<br>エネルギー 444 kcal<br>蛋白質 20.2 g<br>食塩 1.9 g | ご飯<br>ポトフ<br>炒め煮<br>野菜サラダ<br>エネルギー 434 kcal<br>蛋白質 20 g<br>食塩 2 g | ご飯<br>回鍋肉<br>お浸し<br>含め煮<br>エネルギー 437 kcal<br>蛋白質 19.2 g<br>食塩 2.3 g | ご飯<br>鰆の梅ソースがけ<br>ごま和え<br>味噌汁<br>エネルギー 442 kcal<br>蛋白質 22.4 g<br>食塩 2.7 g | ご飯<br>つけ焼き<br>味噌田楽<br>酢の物<br>そば汁<br>エネルギー 450 kcal<br>蛋白質 19.9 g<br>食塩 3 g | ご飯<br>ちゃんちゃん焼き<br>ポン酢和え<br>湯豆腐<br>エネルギー 526 kcal<br>蛋白質 25.6 g<br>食塩 1.7 g | ご飯<br>すき焼き<br>ごま酢和え<br>エネルギー 505 kcal<br>蛋白質 22.9 g<br>食塩 1.7 g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | ご飯<br>魚フライ<br>お浸し<br>味噌汁<br>エネルギー 535 kcal<br>蛋白質 23.4 g<br>食塩 3.1 g | ご飯<br>鰆のごま味噌焼<br>お浸し<br>冷製あんかけ卵豆腐<br>エネルギー 502 kcal<br>蛋白質 27.9 g<br>食塩 1.9 g | ご飯<br>鮭の南蛮漬け<br>野菜炒め<br>そぼろあんかけ<br>エネルギー 565 kcal<br>蛋白質 24.4 g<br>食塩 1.4 g | ご飯<br>オープンオムレツ<br>盛りサラダ<br>スープ煮<br>エネルギー 605 kcal<br>蛋白質 20.4 g<br>食塩 2 g | ご飯<br>鶏の利久焼き<br>炒り豆腐<br>お浸し<br>エネルギー 492 kcal<br>蛋白質 26.8 g<br>食塩 1.7 g | ご飯<br>ミートローフ<br>ピーナツ和え<br>コンソメスープ<br>エネルギー 495 kcal<br>蛋白質 19.2 g<br>食塩 2.4 g | ご飯<br>焼き魚野菜あん<br>サラダ<br>オニオンスープ<br>エネルギー 455 kcal<br>蛋白質 18.7 g<br>食塩 2.2 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メニューです

・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、柔らかです。

## ☆栄養一口メモ☆

『子供の日』

子供の日は端午の節句でもあり、子供たち皆が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

子供の日に食べる柏餅ですが由来は、柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないというところから子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。

加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすめレシピ掲載しています。↑

加古川医療センター栄養管理課