

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール サラダ 低カロリーゼリー 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
	ご飯 豚のしょうが焼き ポン酢和え なすの含め煮	ご飯 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ	ご飯 回鍋肉 お浸し 含め煮	ご飯 鯖の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁	ご飯 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐	ご飯 すき焼き ごま酢和え
	エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 1.7 g
昼食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.2 g
	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.2 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.2 g
	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.7 g 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のメニューです。
- ・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、柔らかいです。

☆栄養一口メモ☆

『入梅いわし』

入梅とは、暦の上で梅雨に入る最初の日を指して呼ぶ言葉です。梅雨入りとは実際に梅雨に入った日を指す言葉です。マイワシは、6月～10月が旬とされている魚です。旬の期間中、特に6月から7月にかけての梅雨時期に水揚げされるものは、1年で一番脂がのっていて美味しいと言われており、その時期のマイワシをさして入梅いわしと呼んでいます。



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。↑