

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩 1.1 g	食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.8 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	ツイストロール サラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 冷しゃぶ 含め煮 ふりかけ プリン エネルギー 509 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 1.5 g	ご飯 ポトフ 炒め煮 野菜サラダ エネルギー 440 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.2 g	ご飯 回鍋肉 お浸し 含め煮 エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.3 g	ご飯 鯖の梅ソースがけ 辛子和え 味噌汁 エネルギー 449 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.5 g	ご飯 つけ焼き 味噌田楽 酢の物 そば汁 エネルギー 489 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.8 g	ご飯 ちゃんちゃん焼き ポン酢和え 湯豆腐 エネルギー 526 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 1.7 g	ご飯 すき焼き ごま酢和え エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 1.7 g
夕食	ご飯 魚フライ お浸し 味噌汁 エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	ご飯 鯖のごま味噌焼 お浸し 冷製あんかけ卵豆腐 エネルギー 502 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 1.9 g	ご飯 鯖の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 1.4 g	ご飯 オープンオムレツ 盛りサラダ スープ煮 エネルギー 594 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2 g	ご飯 鶏の利久焼き 炒り豆腐 お浸し エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 1.7 g	ご飯 ミートローフ ピーナツ和え コンソメスープ エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	ご飯 焼き魚野菜あん サラダ オニオンスープ 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☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。

また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑