

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		8月1日		8月2日		8月3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	407 kcal	スープ煮	454 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	サラダ	444 kcal	スープ煮	355 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	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	12.3 g	牛乳	13 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.1 g	牛乳	15.5 g	低カロリーゼリー	15.1 g	牛乳	14.5 g
	食塩	1.1 g	食塩	1.6 g	牛乳	1.6 g	食塩	1.2 g	食塩	1.2 g	食塩	1.8 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
	冷しゃぶ	451 kcal	ポトフ	482 kcal	回鍋肉	437 kcal	鯖の梅ソースがけ	451 kcal	つけ焼き	449 kcal	ちゃんちゃん焼き	527 kcal	すき焼き	505 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	ポン酢和え	蛋白質	ごま酢和え	蛋白質
	低カロリーゼリー	18.3 g	野菜サラダ	16.1 g	含め煮	19.3 g	味噌汁	22.9 g	酢の物	20.3 g	湯豆腐	25.4 g		22.9 g
	ふりかけ	食塩	1.5 g	食塩	2.9 g	食塩	2.4 g	食塩	2.5 g	食塩	2.9 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	517 kcal	鯖のごま味噌焼	504 kcal	鮭の南蛮漬け	566 kcal	オープンオムレツ	618 kcal	鶏の利久焼き	492 kcal	ミートローフ	495 kcal	焼き魚野菜あん	455 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	ピーナツ和え	蛋白質	サラダ	蛋白質
	味噌汁	22.5 g	冷製あんかけ卵豆腐	27.9 g	そぼろあんかけ	24.9 g	スープ煮	21.1 g	お浸し	26.8 g	コンソメスープ	19.2 g	オニオンスープ	18.7 g
	食塩	2.8 g	食塩	1.9 g	食塩	1.9 g	食塩	2.3 g	食塩	1.7 g	食塩	2.4 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☆

『土用丑の日』

土用の丑の日は、立春・立秋・立冬・立春それぞれにあります。

季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいので、ビタミンAやビタミンB群など疲労回復、食欲増進に効果的な成分を多く含むウナギを食べ、夏バテ防止に努めましょう。



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。↑