

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月17日		8月18日		8月19日		8月20日		8月21日		8月22日		8月23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	373 kcal	ポテトサラダ	386 kcal	オムレツ	493 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	サラダ	361 kcal	スープ煮	438 kcal	ポイルサラダ	436 kcal
	低カロリーゼリー	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	11.6 g	牛乳	13.1 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	1.3 g	食塩	1.8 g	食塩	1.5 g	食塩	1.2 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
	冷しゃぶ	445 kcal	ポトフ	434 kcal	回鍋肉	437 kcal	鯖の梅ソースがけ	449 kcal	つけ焼き	489 kcal	ちゃんちゃん焼き	526 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
	ふりかけ	18.0 g	野菜サラダ	20 g	含め煮	19.2 g	味噌汁	22.9 g	酢の物	24.1 g	湯豆腐	25.6 g	湯豆腐	22.9 g
	低カロリーゼリー	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	
	1.6 g	2 g	2 g	2.3 g	2.5 g	2.5 g	2.8 g	2.8 g	1.7 g	1.7 g	1.7 g	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	502 kcal	鯖の南蛮漬け	562 kcal	オープンオムレツ	594 kcal	鶏の利久焼き	492 kcal	ミートローフ	497 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	ピーナッツ和え	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	そばろあんかけ	24.7 g	スープ煮	20.6 g	お浸し	26.8 g	コンソメスープ	18.9 g	オニオンスープ	18.7 g
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	
	3.1 g	1.9 g	1.9 g	1.4 g	2 g	2 g	1.7 g	2.3 g	2.3 g	2.2 g	2.2 g	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☆

### 『立秋』

暑い日が続いていても空を見上げると秋の兆しが見え始めます。立秋に旬を迎える食べ物の中のなすは油と相性がいい野菜で中華やイタリアンと良く合います。最近ではグリーンカーテンなどでも人気のゴーヤ。ビタミンCが豊富で炒めても壊れにくく、他にカリウム、カロテンを多く含み栄養的にも優れた野菜です。調理例としてゴーヤチャンプル、その他にも薄くスライスして水にさらしドレッシングで和えるのもさっぱりして美味しいですよ。



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。↑