

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日		9月7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	367 kcal	スープ煮	438 kcal	オムレツ	513 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	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	12.3 g	牛乳	13 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.1 g	牛乳	14.4 g	バナナ	16.2 g	牛乳	17.1 g
	食塩	1.1 g	食塩	1.6 g	牛乳	1.6 g	食塩	1.2 g	食塩	1.3 g	食塩	1.6 g	食塩	1.4 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	八宝菜	564 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	551 kcal	すき焼き	505 kcal
	含め煮	蛋白質	炒め煮	蛋白質	伴三条	蛋白質	辛子和え	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	オクラのおかか和え	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	低カロリーゼリー	24.4 g	味噌汁	22.9 g	酢の物	20.1 g	湯豆腐	26.2 g	湯豆腐	22.9 g
ふりかけ	食塩	1.5 g	食塩	2.9 g	食塩	2.7 g	食塩	2.5 g	食塩	2.9 g	食塩	1.9 g	食塩	1.7 g
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	炊き込みご飯	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	535 kcal	鯖のごま味噌焼	504 kcal	焼き魚	531 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	長芋たんざく	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	23.4 g	冷製あんかけ卵豆腐	27.9 g	炊き合わせ	26.7 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	3.1 g	食塩	1.9 g	食塩	2.7 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☆

- ・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☆

『さつまいも』

さつまいもは、別名「かんしょ」とも呼ばれ9～11月が旬です。でんぷん、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維が豊富にふくまれています。他のいも類に比べて食物繊維が多く、じゃがいもの約2倍含まれています。水に溶けにくい「不溶性食物繊維」が多く便通をよくします。

また、サツマイモのデンプンは、熱を加えるとその一部が不溶性食物繊維に変化して量が増えます。焼き芋1/2本(150g)で、1日に必要な食物繊維の約1/4をとることができます。



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。↑