

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー 399 kcal	食パン	エネルギー 392 kcal	黒糖食パン	エネルギー 454 kcal	ロールパン	エネルギー 434 kcal	ツイストロール	エネルギー 367 kcal	食パン	エネルギー 438 kcal	ロールパン	エネルギー 436 kcal
	キャベツソテー	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	コールスローサラダ	蛋白質	盛りサラダ	蛋白質	スープ煮	蛋白質	ポイルサラダ	蛋白質
	オレンジ	12.3 g	低カロリーゼリー	13.1 g	チーズ	16.2 g	オレンジ	14.1 g	低カロリーゼリー	14.4 g	チーズ	16.2 g	バナナ	14.5 g
	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.7 g	バナナ	食塩 1.6 g	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.3 g	バナナ	食塩 1.6 g	牛乳	食塩 1.5 g
昼食	ご飯	エネルギー 436 kcal	ご飯	エネルギー 505 kcal	ご飯	エネルギー 519 kcal	ご飯	エネルギー 452 kcal	ご飯	エネルギー 510 kcal	ご飯	エネルギー 439 kcal	ご飯	エネルギー 572 kcal
	鯖のゆず味噌がけ	蛋白質	豚肉のケチャップ炒め	蛋白質	麻婆豆腐	蛋白質	焼き魚	蛋白質	しょうが焼き	蛋白質	魚のつけ焼き	蛋白質	味噌炒め	蛋白質
	ゆかり和え	21.1 g	お浸し	24.6 g	中華風酢の物	21.0 g	ピリ辛ナムル	20.5 g	野菜サラダ	29.6 g	酢の物	18.0 g	ポン酢和え	26.2 g
	そぼろあんかけ	食塩 2.4 g	味噌汁	食塩 2.9 g	低カロリーゼリー	食塩 2.2 g	うどん汁	食塩 3.3 g	グロコリーのくず煮	食塩 2.3 g	きんぴら煮	食塩 1.9 g	そぼろあんかけ	食塩 2.3 g
夕食	ご飯	エネルギー 590 kcal	ご飯	エネルギー 510 kcal	ご飯	エネルギー 466 kcal	ご飯	エネルギー 547 kcal	ご飯	エネルギー 506 kcal	ご飯	エネルギー 472 kcal	雑穀米	エネルギー 589 kcal
	鶏のバジル焼き	蛋白質	バター焼き	蛋白質	鮭のコーンクリームかけ	蛋白質	唐揚げ	蛋白質	山椒焼き	蛋白質	鶏の梅ソースがけ	蛋白質	かれいの香草焼き	蛋白質
	ごぼうサラダ	21.8 g	ひじき炒め	19.9 g	サラダ	21.5 g	ボン酢和え	25.9 g	卵豆腐	24.8 g	卵とじ	25.8 g	盛りサラダ	24.3 g
	チャウダー	食塩 2.8 g	おろし和え	食塩 2.1 g	コンソメスープ	食塩 2.6 g	切干し大根の煮物	食塩 1.9 g	お浸し	食塩 1.8 g	ごま和え	食塩 3.0 g	洋風煮浸し	食塩 1.6 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☆

- ・鶏のバジル焼き：マジックソルトとドライバジルで風味豊かな料理です
- ・鮭のコーンクリームかけ：鮭にコーンクリームのソースをかけた冬らしい料理です
- ・かれいの香草焼き：魚にパン粉、粉チーズとバジル、パセリを加え、焼き上げました

☆栄養一口メモ☆

『ピーマン』
ピーマンは昔、独特の苦みから子供に嫌われる野菜でしたが、品種改良により、食べやすくなりました。ピーマンにはビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。これらのビタミンは加熱しても失われにくく、苦みやにおいも和らぐため、美味しく食べることができます。しかし、加熱しすぎるとビタミンが壊れてしまうため、強火でさっと火を通すのがいいでしょう。



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。↑