

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28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 386 kcal	黒糖食パン	エネルギー 493 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 361 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	オムレツ	蛋白質	コールスロー	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	12.2 g	低カロリーゼリー	13.1 g	バナナ	16.5 g	オレンジ	14.1 g	低カロリーゼリー	14.3 g	チーズ	16.2 g	バナナ	14.5 g
	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.5 g	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.4 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 441 kcal	ご飯	エネルギー 505 kcal	ご飯	エネルギー 527 kcal	ご飯	エネルギー 459 kcal	ご飯	エネルギー 509 kcal	ご飯	エネルギー 431 kcal	ご飯	エネルギー 576 kcal
	鯖のゆず味噌がけ	蛋白質	豚肉ケチャップ炒め	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	20.9 g	お浸し	24.6 g	中華風酢の物	21.0 g	ピリ辛ナムル	20.3 g	野菜サラダ	28.7 g	酢の物	17.5 g	ポン酢和え	26.1 g
	そぼろあんかけ	食塩 1.5 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 3.4 g	ブロッコリーのくず煮	食塩 2.3 g	きんぴら煮	食塩 1.4 g	そぼろあんかけ	食塩 2 g
夕食	ご飯	エネルギー 590 kcal	ご飯	エネルギー 519 kcal	ご飯	エネルギー 498 kcal	ご飯	エネルギー 557 kcal	ご飯	エネルギー 501 kcal	ご飯	エネルギー 479 kcal	ご飯	エネルギー 505 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	かれのいの香草焼き	蛋白質
	ごぼうサラダ	21.8 g	ひじき炒め	19.9 g	サラダ	21.9 g	ボン酢和え	26 g	卵豆腐	24.7 g	卵とじ	25.8 g	盛りサラダ	20.9 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	千切り大根の煮物	食塩 2.1 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をかけた温まる料理です。
- ・かれのいの香草焼き：魚のフライのパン粉に粉チーズとバジル、パセリを加え、揚げずに焼いた料理です。

## ☆栄養一口メモ☆

### 『こんぶ』

こんぶにはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラル成分や食物繊維が含まれています。独特のぬめりはアルギン酸やフコイダンという、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、胃に入ると水分と混じり、食べたものが膨張し、便の水分量とかさが増します。また、腸内細菌の栄養源にもなり、腸内環境を整えます。料理面では、うまみ成分の一種であるグルタミン酸が含まれています。うまみを上手に活用すれば減塩にもつながります。塩昆布や佃煮などの加工品は塩分を多く含むため食べ過ぎには注意が必要です。



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。↑