

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	4月21日		4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日		4月27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 484 kcal	黒糖食パン	エネルギー 375 kcal	ロールパン	エネルギー 401 kcal	ツイストロール	エネルギー 444 kcal	食パン	エネルギー 355 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	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	バナナ	14.1 g	チーズ	15.1 g	オレンジ	14.1 g	バナナ	15.5 g	チーズ	15.1 g	バナナ	14.5 g
	牛乳	食塩 1.1 g	牛乳	食塩 1.5 g	低カロリーゼリー	食塩 1.7 g	牛乳	食塩 1.2 g	牛乳	食塩 1.2 g	低カロリーゼリー	食塩 1.8 g	牛乳	食塩 1.5 g
昼食	ご飯	エネルギー 438 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 456 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 573 kcal
	鰯のゆず味噌がけ	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	21.1 g	ナムル	21.1 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 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 3.5 g	ブロッコリーのくず煮	食塩 2.3 g	きんぴら煮	食塩 1.9 g	そぼろあんかけ	食塩 2.5 g
夕食	ご飯	エネルギー 553 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 549 kcal	ご飯	エネルギー 510 kcal	ご飯	エネルギー 472 kcal	ご飯	エネルギー 502 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	かれのい香草焼き	蛋白質
	ごぼうサラダ	22.0 g	ひじき炒め	19.9 g	サラダ	21.5 g	ボン酢和え	26 g	卵豆腐	25.1 g	卵とじ	25.8 g	盛りサラダ	21.4 g
	チャウダー	食塩 2.9 g	おろし和え	食塩 2 g	コンソメスープ	食塩 2.6 g	切干大根の煮物	食塩 2.0 g	お浸し	食塩 2.0 g	ごま和え	食塩 3.0 g	洋風煮浸し	食塩 1.7 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
- ・かれのい香草焼き：魚のフライのパン粉に粉チーズとバジル、パセリを加え、揚げるのではなく焼いた料理です

☆栄養一口メモ☆

『アスパラガス』

アスパラガスは、被子植物の単子葉植物の属する多年生草本植物です。

日光を当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせ遮光して育てたものがホワイトアスパラガスです。

ホワイトアスパラガスは缶詰などに使用されています。



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。↑