

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳 エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩 1.1 g	食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 392 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.7 g	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	ツイストロール 盛りサラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 367 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.3 g	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳 エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 鯖のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ エネルギー 432 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 1.5 g	ご飯 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁 エネルギー 505 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.9 g	ご飯 麻婆豆腐 中華風酢の物 低カロリーゼリー エネルギー 519 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.1 g	ご飯 焼き魚 ピリ辛ナムル うどん汁 エネルギー 453 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g	ご飯 しょうが焼き 野菜サラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのくず煮 佃煮 エネルギー 509 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 2.3 g	ご飯 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮 エネルギー 439 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 1.9 g	ご飯 味噌炒め ボン酢和え そぼろあんかけ エネルギー 569 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2 g
夕食	ご飯 鶏のバジル焼き ごぼうサラダ チャウダー エネルギー 550 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.9 g	ご飯 バター焼き ひじき炒め おろし和え エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.1 g	ご飯 鮭のコーンクリームかけ サラダ コンソメスープ エネルギー 466 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.6 g	ご飯 唐揚げ ボン酢和え 切り干し大根煮 エネルギー 548 kcal 蛋白質 26 g 食塩 2.1 g	ご飯 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物 エネルギー 476 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 1.8 g	ご飯 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁 エネルギー 472 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.0 g	ご飯 かれいの香草焼き 盛りサラダ 洋風煮浸し エネルギー 502 kcal 蛋白質 21.4 g 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☆

『清明』

4月5日から4月19日までの期間を指し、すべてのものが明るく清らかで生き生きと感じられる、という意味。暖かい陽気が続きみずみずしい食材が出回る頃。旬の春野菜に含まれる苦味は体にもいいので、毎日の食卓で味わいたいものです。春の訪れを感じる旬ご飯は旬に一度は召し上がってください。



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。↑