

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

| | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----|----------|----------|------------|----------|----------|----------|-----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 6月15日 | | 6月16日 | | 6月17日 | | 6月18日 | | 6月19日 | | 6月20日 | | 6月21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 | 386 kcal | オムレツ | 493 kcal | コールスローサラダ | 401 kcal | 盛りサラダ | 361 kcal | スープ煮 | 438 kcal | ポイルサラダ | 436 kcal |
| | オレンジ | 蛋白質 | 低カロリーゼリー | 蛋白質 | バナナ | 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 | 13.1 g | 牛乳 | 16.5 g | 牛乳 | 14.1 g | 牛乳 | 14.3 g | バナナ | 16.2 g | 牛乳 | 14.5 g |
| | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | |
| | 1.1 g | | 1.8 g | | 1.5 g | | 1.2 g | | 1.4 g | | 1.6 g | | 1.5 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 |
| | 鯖のゆず味噌がけ | 432 kcal | 豚肉のケチャップ炒め | 505 kcal | 麻婆豆腐 | 519 kcal | 焼き魚 | 453 kcal | しょうが焼き | 509 kcal | 魚のつけ焼き | 439 kcal | 味噌炒め | 497 kcal |
| | ゆかり和え | 蛋白質 | お浸し | 蛋白質 | 中華風酢の物 | 蛋白質 | ピリ辛ナムル | 蛋白質 | 野菜サラダ | 蛋白質 | 酢の物 | 蛋白質 | ボン酢和え | 蛋白質 |
| | そばろあんかけ | 20.9 g | 味噌汁 | 24.6 g | 低カロリーゼリー | 21.0 g | うどん汁 | 20.4 g | ブロッコリーのくず煮 | 29.1 g | きんぴら煮 | 18.0 g | 洋風煮浸し | 22.9 g |
| | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | |
| | 1.5 g | | 2.9 g | | 2.1 g | | 3.4 g | | 2.3 g | | 1.9 g | | 2.1 g | |
| 夕食 | 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 | 枝豆ごはん | エネルギー |
| | 鶏のバジル焼き | 550 kcal | バター焼き | 510 kcal | 鮭のマリネ | 482 kcal | 唐揚げ | 548 kcal | 山椒焼き | 490 kcal | 鶏の梅ソースがけ | 472 kcal | かれいの香草焼き | 547 kcal |
| | ごぼうサラダ | 蛋白質 | ひじき炒め | 蛋白質 | ソテー | 蛋白質 | ボン酢和え | 蛋白質 | 卵豆腐 | 蛋白質 | 卵とじ | 蛋白質 | 盛りサラダ | 蛋白質 |
| | チャウダー | 21.8 g | おろし和え | 19.9 g | かき玉汁 | 23.6 g | 切り干し大根煮 | 26 g | お浸し | 24.7 g | ごま和え | 25.8 g | 冬瓜くず煮 | 24.6 g |
| | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | | 食塩 | |
| | 2.9 g | | 2.1 g | | 2.2 g | | 2.1 g | | 1.8 g | | 3.0 g | | 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☆

- ・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
- ・鮭のマリネ：鮭と野菜をマリネにしたさっぱりとした料理です
- ・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

☆栄養一口メモ☆

『夏至』

1年で最も日が長い日であるのが夏至。夏至に太陽の力が最大になると考え、太陽の恵みに感謝し豊作を祈願するようになりました。田植えが終わると小麦餅を作って供えるようになり、関西では半夏生餅(はんげしょうもち)と言います。また関西では稲の根がタコの足のように強く深く広く根付いて欲しいと願いタコを食べ



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。↑