

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳	ツイストロール 盛りサラダ バナナ 牛乳	食パン スープ煮 チーズ 低カロリーゼリー 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 13 g 食塩 1.6 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
	ご飯 鰯のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ	ご飯 ケチャップ炒め お浸し 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 中華風酢の物 低カロリーゼリー	ご飯 焼魚 ピリ辛ナムル うどん汁	ご飯 しょうが焼き 野菜サラダ ブロッコリーのくず煮 佃煮	ご飯 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮	ご飯 味噌炒め ポン酢和え そぼろあんかけ
	エネルギー 438 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.5 g
ご飯 鶏のバジル焼き ごぼうサラダ チャウダー	ご飯 バター焼き ひじき炒め おろし和え	ご飯 鮭のマリネ ソテー かき玉汁	ご飯 唐揚げ ポン酢和え 切干大根の煮物	ご飯 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物	ご飯 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁	ご飯 かれのいの香草焼き 盛りサラダ 洋風煮浸し	
エネルギー 553 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 21.4 g 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
- ・鮭のマリネ：生玉葱と刻んだトマトでさっぱりした料理です。
- ・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、揚げるのでなく焼いた料理です

## ☆栄養一口メモ☆

『きゅうり』

カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。  
また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑