

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月20日		7月21日		7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26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
朝食	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
朝食		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	513 kcal	焼き魚	453 kcal	しょうが焼き	506 kcal	魚のつけ焼き	439 kcal	味噌炒め	569 kcal
昼食	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	28.7 g	きんぴら煮	18.0 g	そばろあんかけ	26.1 g
昼食		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 g		2.9 g		2.2 g		3.4 g		2.3 g		1.9 g		2 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	ご飯	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	477 kcal	鶏の梅ソースがけ	472 kcal	かれいの香草焼き	502 kcal
夕食	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	24.2 g	ごま和え	25.8 g	洋風煮浸し	21.4 g
夕食		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		2.0 g		3.0 g		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、パセリを加え、焼き上げました

## ☆栄養一口メモ☆

### 『大暑』

大暑とは7月23日頃から15日間ほどの立秋までの期間の季節をいいます。

大暑の有名な食べ物と言えば土用の丑の日のうなぎですね。うなぎには特にビタミンAを多く含んでいます。ビタミンAは、目や皮膚粘膜を正常に保ち視覚障害の予防カロチンの吸収を助けるなどの効果があるといわれています。他にもビタミンB群やカルシウム、DHA、EPAも多く含まれ栄養の宝庫です。



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。↑