

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14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 オレンジ 牛乳	ツイストロール 盛りサラダ 低カロリーゼリー 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 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 367 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 鰯のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 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 焼き魚 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 豚肉の味噌炒め 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
夕食	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 千切り大根の煮物	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 2.1 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 498 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 1.8 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
- ・かれのい香草焼き：魚にパン粉と粉チーズとバジル、パセリを加え、焼いた料理です

## ☆栄養一口メモ☆

### 『オレンジ』

ビタミン補給にお勧め！オレンジは、大きく分けて「普通オレンジ」、「ネーブルオレンジ」、「ブラッドオレンジ」の3つに分類されます。品種によっては旬が異なるため、ほぼ通年手に入り美味しく食べることが出来ます。

オレンジに含まれるビタミンCは、血管・歯・軟骨の素となるコラーゲンを作るために必要であるほか、ストレスや風邪などに対する抵抗力を強める働きがあります。また、疲労回復に役立つクエン酸も含まれています。



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。↑