今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11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 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.8 g	黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 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 サラダ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 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 ボイルサラダ 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 鰆の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.0 g	ご飯 親子煮 酢の物 ソテー エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.1 g	ご飯 八宝菜 拌三糸 低カロリーゼリー エネルギー 560 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.8 g	ご飯 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.5 g	ご飯 鮭の焼き魚 そぼろあんかけ ピーナツ和え 湯豆腐 エネルギー 528 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.2 g	ご飯 鶏肉の香味ソース ぜんまい煮付け 白和え エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 1.9 g	ご飯 ポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ エネルギー 483 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 厚蒸し卵 ほうれん草とコーンのバター炒め 海藻サラダ 豚汁 エネルギー 557 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.1 g	ご飯 サンマの塩焼き あんかけ豆腐 お浸し キウイ エネルギー 542 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 1.6 g	炊き込みご飯 鮭の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ エネルギー 531 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2.7 g	ご飯 カレイのピカタ 厚揚げあんかけ ごま和え キウイ エネルギー 592 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 1.5 g	ご飯 焼き肉風ソテー なすの含め煮 甘酢和え エネルギー 505 kcal 蛋白質 19 g 食塩 2.1 g	ご飯 マヨ焼き 炊き合わせ お浸し エネルギー 435 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 1.9 g	ご飯 いわしの蒲焼き 長芋とオクラ和え物 中華炒め エネルギー 477 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 1.5 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☆

・厚蒸し卵：鶏ミンチと玉葱・人参を炒めたものを卵に混ぜ込み、じっくりと蒸し上げた卵料理です
・鶏肉トマト煮：野菜たっぷりの一品です
・マヨ焼き：マヨネーズに味噌とネギを混ぜたものを魚の上にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『寒露』

草花に冷たい露が宿るという意味です。
寒露の頃に旬を迎える食べ物にきのこ類・栗・銀杏・さんま・さつまいもなど一年中食べることができる食材にも旬があります。
最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も熟している時期が旬で、その旬に収穫された野菜は栄養分が最も高い状態にあるので旬に物を食べて元気に過ごしましょう。

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。↑

加古川医療センター栄養管理課