

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4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 低カロリーゼリー 牛乳	米飯 味噌雑煮 盛り合わせ みかん 牛乳 佃煮	ツイストロール サラダ 低カロリーゼリー 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 低カロリーゼリー 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 392 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 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 355 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 1.6 g
	ご飯 鯖の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え	ご飯 親子煮 酢の物 ソテー	ご飯 中華風うま煮 拌三条 低カロリーゼリー	ご飯 焼き魚 鶏しんじょうのあんかけ お浸し	ご飯 照り焼き 炊き合わせ 紅白なます	ご飯 ごま味噌焼き スープ煮 ナムル	ご飯 鮭のムニエル ソテー 和風サラダ
	エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 1.4 g
昼食							
	ご飯 厚蒸し卵 海藻サラダ 豚汁	ご飯 鯛の煮魚 あんかけ豆腐 お浸し	ご飯 鮭の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ そば汁	赤飯 炊き合わせ 酢の物 茶碗蒸し	ご飯 松風焼き ごま和え 盛り合わせ 佃煮	ご飯 豚肉の幽庵焼き くずあんかけ 八彩のしそ酢和え オレンジ	ご飯 甘辛煮 中華風酢の物 湯豆腐
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.1 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
- ・味噌雑煮：花形人参で華やかな白味噌仕立ての雑煮です

## ☆栄養一口メモ☆

『大晦日』

12月31日は大晦日。月末最後の日を晩日(つごもり)というので「大つごもり」ともいいます。新しい年になる前日に食べる**年越しそば**には「蕎麦のように、細く長く生きられますように」という意味が込められています。また、除夜の鐘は、鐘をつくことで悩みや心の中の嫌なものを1つ1つ取り除いて、清らかな心で正月を迎えようという意味が込められています。

1年の終わりの大切な一日。新しい年を迎える前の大切な一日。みなさんはどう過ごされますか？



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。↑