

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8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 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 ボイルサラダ 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 392 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.1 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
	ご飯 ポークソテー (オノンソース) ひじきサラダ コンソメスープ	ご飯 親子煮 酢の物 ソテー	ご飯 八宝菜 拌三糸 低カロリーゼリー	ご飯 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ	ご飯 鮭の焼き魚 そばろあんかけ ピーナツ和え 湯豆腐	ご飯 鶏肉の香味ソース ぜんまい煮付け 白和え	ご飯 鯖の焼き魚 煮浸し ごま味噌和え
	エネルギー 483 kcal 蛋白質 23 g 食塩 2.4 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2 g
							
夕食	ご飯 いわしの蒲焼き 長芋とオクラ和え物 中華炒め 節分豆	ご飯 鯛の煮魚 あんかけ豆腐 お浸し	炊き込みご飯 鮭の焼き魚 長芋たんざく 炊き合わせ	ご飯 カレイのピカタ 厚揚げあんかけ ごま和え キウイ	ご飯 焼き肉風ソテー なすの含め煮 甘酢和え	ご飯 マヨ焼き たきあわせ(竹) お浸し(錦糸卵)	ご飯 厚蒸し卵 海藻サラダ 豚汁
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 22 g 食塩 1.5 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19 g 食塩 2.1 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3 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のせて焼きました

☆栄養一口メモ☆ 『節分の日』

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。そのため春が始まる(立春)前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われ、現在まで続いています。

節分では、鰯を飾ったり、豆まきをしたり、豆や恵方巻きを食べるなどして過ごし、無病息災を願います。



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。↑