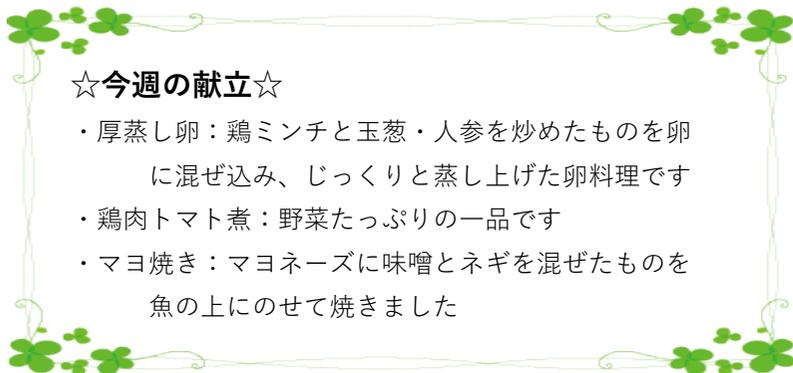


# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4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	434 kcal	サラダ	361 kcal	スープ煮	438 kcal	ポイルサラダ	436 kcal
	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	12.2 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
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	1.1 g		1.8 g		1.5 g		1.1 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
	鯖の焼き魚	480 kcal	親子煮	502 kcal	八宝菜	569 kcal	鶏肉トマト煮	461 kcal	焼き魚	533 kcal	鶏肉の香味ソース	480 kcal	ポークソテー	487 kcal
	煮浸し	蛋白質	酢の物	蛋白質	拌三条	蛋白質	野菜マリネ	蛋白質	そばろあんかけ	蛋白質	ぜんまい煮付け	蛋白質	ひじきサラダ	蛋白質
	ごま味噌和え	22.8 g	ソテー	23.7 g	低カロリーゼリー	24.4 g	卵スープ	21.3 g	ピーナツ和え	28.5 g	白和え	25.3 g	コンソメスープ	23.0 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	2.0 g		2.1 g		2.8 g		2.5 g		2.2 g		1.7 g		2.4 g	
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	炊き込みご飯	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
	厚蒸し卵	537 kcal	鯛の煮魚	463 kcal	鮭の焼き魚	536 kcal	カレイのピカタ	594 kcal	焼き肉風ソテー	520 kcal	マヨ焼き	482 kcal	いわしの蒲焼き	479 kcal
	海藻サラダ	蛋白質	あんかけ豆腐	蛋白質	長芋たんざく	蛋白質	厚揚げあんかけ	蛋白質	含め煮	蛋白質	炊き合わせ	蛋白質	長芋とオクラの和え物	蛋白質
	豚汁	24.3 g	お浸し	26.1 g	炊き合わせ	26.7 g	ごま和え	25.4 g	白菜の甘酢和え	18.7 g	お浸し	24 g	小松菜の中華炒め	20.1 g
	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	3 g		2.2 g		2.7 g		1.5 g		1.7 g		2 g		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のせて焼きました

## ☆栄養一口メモ☆

### 『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。生では辛味、加熱すると甘味があります。一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。新玉ねぎは4月から5月頃です。玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑