

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15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 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 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 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 14.3 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 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 八宝菜 拌三条 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 ポークソテー (オニソース) ひじきサラダ コンソメスープ
	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 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 528 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 1.9 g	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 海藻サラダ 豚汁	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 カレーのピカタ 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 炊き合わせ(缶) お浸し(錦糸卵)	ご飯 いわしの蒲焼き 長芋とオクラの和え物 中華炒め
	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 531 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 25.4 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 460 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.2 g	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のせて焼きました

## ☆栄養一口メモ☆

『ピーマン』

ピーマンは昔、独特の苦みから子供に嫌われる野菜でしたが、品種改良により、食べやすくなりました。ピーマンにはビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。これらのビタミンは加熱しても失われにくく、苦みやにおいも和らぐため、美味しく食べることができます。しかし、加熱しすぎるとビタミンが壊れてしまうため、強火でさっと火を通すのがいいでしょう。



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。↑