

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5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 バナナ 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ 低カロリーゼリー 牛乳	ロールパン コールスロー 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 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 484 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.5 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 1.7 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 14.4 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
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 470 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 532 kcal 蛋白質 28.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.5 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 炊き合わせ(缶) お浸し(錦糸卵)	ご飯 鯖の蒲焼き 長芋とオクラ和え物 中華炒め
	エネルギー 535 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 594 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 19 g 食塩 2.0 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.2 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☆『パイナップル』

パイナップルに含まれる栄養素と働きは、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンC、糖質を分解する酵素を助けエネルギーに変える手助けをしてくれるビタミンB1、食物繊維が豊富なため便通をよくし腸をきれいにする作用があります。ブロメラインというタンパク質酵素を含んでいるので食後に食べるとタンパク質の消化を助けてくれます。そのほか、鉄、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。



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。↑