

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月7日		7月8日		7月9日		7月10日		7月11日		7月12日		7月13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	407 kcal	スープ煮	454 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	サラダ	444 kcal	スープ煮	355 kcal	ポイルサラダ	436 kcal
朝食	オレンジ	蛋白質	低カロリーゼリー	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	バナナ	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	12.3 g	牛乳	13 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.1 g	牛乳	15.5 g	低カロリーゼリー	15.1 g	牛乳	14.5 g
朝食		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.1 g		1.6 g		1.6 g		1.2 g		1.2 g		1.8 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
	豚の塩麴炒め	475 kcal	親子煮	484 kcal	八宝菜	564 kcal	鶏肉トマト煮	461 kcal	鮭の焼き魚	532 kcal	鶏肉の香味ソース	475 kcal	ポークソテー	483 kcal
昼食	梅肉和え	蛋白質	酢の物	蛋白質	拌三糸	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	(オニソース)	蛋白質
	煮浸し	21.5 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	28.6 g	白和え	26.3 g	ひじきサラダ	23.0 g
昼食		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		2.0 g		2.1 g		2.7 g		2.5 g		2.7 g		1.8 g		2.5 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
	照り焼き	557 kcal	鯛の煮魚	451 kcal	鮭の焼き魚	531 kcal	カレイのピカタ	594 kcal	焼肉風ソテー	501 kcal	マヨ焼き	460 kcal	鯖の蒲焼き	494 kcal
夕食	キャベツの酢の物	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	なすの含め煮	蛋白質	炊き合わせ(肉)	蛋白質	長芋とオクラ和え物	蛋白質
	冷やしそうめん汁	24.1 g	お浸し	26.1 g	炊き合わせ	26.7 g	ごま和え	25.5 g	甘酢和え	19 g	お浸し(錦糸卵)	24.5 g	中華炒め	22.2 g
夕食	すいか	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		2.0 g		2.2 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☆

- ・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☆

『七夕』

七夕は織り姫と彦星が年に一度だけ逢えるという日です。

七夕の行事食はそうめんです。

その由来は、中国からの伝説で**索餅**(さくべい)という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというもの。**索米**はやがて作り方を変えて**そうめん**へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと考えられています。

天の川や織り姫の織り糸に見立てているという説もあるようです。



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。↑