

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6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 オムレツ 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 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 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 野菜たっぷりトマトスープ	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 そぼろあんかけ 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 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 503 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.8 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 お浸し	ご飯 いわしの蒲焼き 長芋とオクラ和え物 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 447 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 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☆

『防災の日』

ローリングストックとは、回転させながら備蓄するという食料備蓄の方法で非常食用に買った備蓄食品を日常的に使いながらもしもの時のために備える安心でムダのない備蓄方法です。
水の1日の摂取量は年齢によってかなり大きく変わってきますが、災害時の水の必要量としては一律して2～3リットルとされています。



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。↑