

# 今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21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 低カロリーゼリー 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 オムレツ 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 407 kcal 蛋白質 13 g 食塩 1.6 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 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 1.4 g
昼食	ご飯 焼魚 煮浸し ごま味噌和え	ご飯 親子煮 酢の物 ソテー	ご飯 回鍋肉 お浸し 含め煮	ご飯 鶏肉トマト煮 野菜マリネ 卵スープ	ご飯 焼魚 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 437 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.4 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 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 2.5 g
夕食	ご飯 厚蒸し卵 海藻サラダ 豚汁	ご飯 煮魚 あんかけ豆腐 お浸し	ご飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め そばろあんかけ	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(錦糸卵)	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 566 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.1 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 475 kcal 蛋白質 19.7 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☆

『十五夜』

十五夜は別名「芋名月」とも言われ月に見立てた団子や里芋を供えて秋の収穫の恵みに感謝や祈りを捧げるようになりました。



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。↑