

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11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 盛りサラダ 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 389 kcal 蛋白質 13 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 14.4 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 436 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 1.5 g
昼食	ご飯 照り焼き 春雨サラダ なすの含め煮 のり	ご飯 豚の塩麴炒め うすくず煮 お浸し	ご飯 鯖のゆず胡椒焼き お浸し 豆腐の味噌田楽	ご飯 鯛の焼き魚 ごま和え かき玉汁	ご飯 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ	ご飯 豚肉のカレーソテー スープ煮 胡瓜のボン酢和え	ご飯 煮物 和風サラダ のり佃煮 低カロリーゼリー
	エネルギー 432 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.4 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2 g
夕食	ご飯 パンバンジー 煮物 味噌汁	ご飯 オープンオムレツ 酢の物 ジュリエンスープ	ご飯 中華風うま煮 ピーナツ和え ふりかけ 季節果物	ご飯 ビーフソテー 炒め煮 海藻サラダ	ご飯 関東煮 ゆかり和え ふりかけ	きのこご飯 鮭の焼き魚 れんこんきんぴら 生姜和え	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え
	エネルギー 414 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.2 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☆

- ・ジュリエンスープ：野菜とベーコンをバターで炒めてからコンソメスープで炊きました
- ・塩麴炒め：豚肉を塩麴に漬けてから炒めています
- ・ゆず胡椒焼き：魚のつけ焼きにゆず胡椒を加えています
- ・チキンソテー：鶏肉をソテーし、野菜たっぷりのトマトソースをかけています

☆栄養一口メモ☆

『七草』

一月七日の朝に七種の野菜が入った**七草粥**を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があります。
七草とは、せり、なずな(ぺんぺん草)、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことで春の七草とももわれています。



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。↑