

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22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 低カロリーゼリー 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 392 kcal 蛋白質 13.1 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 14.3 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 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 胡瓜のポン酢和え	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 バンバンジー 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	山菜おこわ 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 439 kcal 蛋白質 23.5 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 492 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 1.7 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 551 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.1 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：豚肉を塩麴に漬けこんでから炒めています
- ・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☆

『春分』

春分の日、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として国が定めた祝日です。

春分の日の食べ物として有名なのが牡丹餅です。

ばた餅とおはぎの違いってわかりますか？

実は春に食べるのは「ばた餅」、秋に食べるものは「おはぎ」なんです。



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。↑