

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4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 バナナ 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 盛りサラダ バナナ 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 484 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.5 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 444 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 1.2 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 豚の塩麹炒め 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 434 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 25.3 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 23.5 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 キウイ	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 ネーブル	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	たけのごおこわ 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 465 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.8 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.3 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
- ・塩麹焼き：豚肉を塩麹に漬けてから焼いています
- ・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☆

『たまねぎ』

玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。

生では辛味、加熱すると甘味があります。

一年中出回っていますが、旬は10月から12月です。

新玉ねぎは4月から5月頃です。

玉ねぎはジャンルを問わず、多様な料理に幅広く使われ世界中で親しまれている食材です。



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。↑