

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

| | 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4月5日 | | 4月6日 | | 4月7日 | | 4月8日 | | 4月9日 | | 4月10日 | | 4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 | エネルギー 399 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 1.1 g | 食パン ポテトサラダ 低カロリーゼリー 牛乳 | エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 1.8 g | 黒糖食パン オムレツ バナナ 牛乳 | エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.5 g | ロールパン コールスローサラダ オレンジ 牛乳 | エネルギー 434 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.1 g | ツイストロール 盛りサラダ 低カロリーゼリー 牛乳 | エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.4 g | 食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳 | エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 g | ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳 | 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 | エネルギー 439 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.4 g | ご飯 豚の塩麹炒め うすくず煮 お浸し | エネルギー 483 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.3 g | ご飯 さわら柚子胡椒焼 お浸し 味噌田楽 | エネルギー 476 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.1 g | ご飯 鯛の焼き魚 ごま和え かき玉汁 | エネルギー 431 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.5 g | ご飯 チキンソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ | エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 1.4 g | ご飯 豚肉のカレーソテー スープ煮 胡瓜のポン酢和え | エネルギー 477 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.2 g | ご飯 煮物 和風サラダ のり佃煮 低カロリーゼリー |
| 夕食 | ご飯 バンバンジー 煮物 味噌汁 | エネルギー 446 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.8 g | ご飯 オープンオムレツ 酢の物 ジュリエンスープ | エネルギー 543 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.6 g | ご飯 中華風うま煮 ピーナツ和え ふりかけ 季節果物 | エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 1.7 g | ご飯 ビーフソテー 炒め煮 海藻サラダ | エネルギー 576 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.2 g | ご飯 関東煮 ゆかり和え ふりかけ | エネルギー 518 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.8 g | 山菜ご飯 鮭の焼き魚 れんこんきんぴら 生姜和え | エネルギー 542 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3 g | ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え | エネルギー 528 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 1.9 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。
- ・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☆

『清明』

4月5日から4月19日までの期間を指し、すべてのものが明るく清らかで生き生きと感じられる、という意味。暖かい陽気が続きみずみずしい食材が出回る頃。旬の春野菜に含まれる苦味は体にもいいので、毎日の食卓で味わいたいものです。春の訪れを感じる筍ご飯は旬に一度は召し上がってください。



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。↑