

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5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 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 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 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 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 ゴールデンキウイ	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	五目ご飯 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 465 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.8 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 23.6 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 540 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.4 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
- ・塩麴焼き：豚肉を塩麴に漬けこんでから焼いています
- ・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☆

『子供の日』

子供の日は端午の節句でもあり、子供たち皆が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

子供の日に食べる柏餅ですが由来は、柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないというところから子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



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。↑