

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5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 12.3 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 499 kcal 蛋白質 17.3 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 401 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.2 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 ボイルサラダ 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 432 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.4 g	ご飯 豚の塩麴炒め うすくず煮 お浸し エネルギー 484 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.4 g	ご飯 鯖のゆず胡椒焼き お浸し 豆腐の味噌田楽 エネルギー 467 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 426 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 エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.1 g
夕食	ご飯 バンバンジー 煮物 味噌汁 エネルギー 439 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 483 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 569 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 506 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.8 g	枝豆ごはん 鮭の焼き魚 れんこんきんぴら 生姜和え エネルギー 500 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2 g	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え 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☆

『半夏生(はんげしょう)』

半夏生はたこを食べる風習があります。「稲穂がたこの足(吸盤)のように豊かに実りますように」との願いが込められています。

関西はたこ、香川県はうどん、福井県はさばを食べたりと日本各地で様々な風習があるようです。

たこにはタウリンが豊富に含まれており疲労回復効果があります。



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。↑