

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20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 407 kcal 蛋白質 13 g 食塩 1.6 g	黒糖食パン スープ煮 チーズ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 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 バナナ 牛乳 エネルギー 444 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 1.2 g	食パン スープ煮 チーズ 低カロリーゼリー 牛乳 エネルギー 355 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 1.8 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
	ご飯 照り焼き 春雨サラダ なすの含め煮 のり エネルギー 434 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 25.3 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 チキンのマリネソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.2 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 489 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.5 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 448 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2 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 434 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 25.3 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 チキンのマリネソテー ジャーマンポテト 生野菜サラダ エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.2 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 489 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.5 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 448 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2 g
	ご飯 パンバンジー 煮物 味噌汁 キウイ エネルギー 465 kcal 蛋白質 24 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 539 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 515 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 1.8 g	ご飯 ビーフソテー 炒め煮 海藻サラダ エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.3 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	炊き込みご飯 鮭の焼き魚 れんこんきんぴら 生姜和え エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.3 g
夕食	ご飯 パンバンジー 煮物 味噌汁 キウイ エネルギー 465 kcal 蛋白質 24 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 539 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 515 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 1.8 g	ご飯 ビーフソテー 炒め煮 海藻サラダ エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.3 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	炊き込みご飯 鮭の焼き魚 れんこんきんぴら 生姜和え エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.3 g
	ご飯 パンバンジー 煮物 味噌汁 キウイ エネルギー 465 kcal 蛋白質 24 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 539 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 515 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 1.8 g	ご飯 ビーフソテー 炒め煮 海藻サラダ エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.3 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	炊き込みご飯 鮭の焼き魚 れんこんきんぴら 生姜和え エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	ご飯 鯖の味噌煮 卵の花 おかか和え 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
- ・チキンマリネソテー：鶏肉をオリーブ油やレモン汁、お酢、ニンニクなどのマリネ液に漬け込んでから焼いています

☆栄養一口メモ☆

『きゅうり』
カリウムやβカロテンが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排出し、むくみの改善に効果があります。その他、ビタミンC、Kなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含まれています。
また、きゅうりは95%が水分で、歯切れのよさやみずみずしさも楽しめる野菜と言われています。なので、暑い夏には夏バテ防止にもなります。



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。↑