

# 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	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 454 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.6 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 チキンのマリネソテー 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 胡瓜のポン酢和え	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 476 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 1.2 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 季節果物	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	炊き込みご飯 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 539 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 23.2 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 525 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 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。↑