

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9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 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 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 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 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 トマトスープ エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.7 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 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☆

バンバンジー：鶏胸肉と野菜をごまだれで食べる料理です。夏でもさっぱりいただけます

- ・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☆

『8月4日は栄養の日』

2017年から、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から8月7日までを「栄養習慣」として、全国の管理栄養士・栄養士が「楽しい栄養」を提案する記念日としました。

親しみをもてるよう8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日としています。

みなさんも楽しく栄養をとって心も体も健やかに過ごしてくださいね。



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。↑