

今週の糖尿食(1400kcal) 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	9月22日		9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日		9月28日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	399 kcal	ポテトサラダ	407 kcal	スープ煮	375 kcal	コールスローサラダ	401 kcal	サラダ	367 kcal	スープ煮	438 kcal	ポイルサラダ	436 kcal
	オレンジ	蛋白質	低カロリーゼリー	蛋白質	チーズ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	低カロリーゼリー	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	12.3 g	牛乳	13 g	低カロリーゼリー	15.1 g	牛乳	14.1 g	牛乳	14.4 g	バナナ	16.2 g	牛乳	14.5 g
	食塩	1.1 g	食塩	1.6 g	食塩	1.7 g	食塩	1.2 g	食塩	1.3 g	食塩	1.6 g	食塩	1.5 g
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	照り焼き	434 kcal	豚の塩麴炒め	484 kcal	鯖のゆず胡椒焼き	467 kcal	鯛の焼き魚	426 kcal	チキンのマリネソテー	487 kcal	豚肉のカレーソテー	489 kcal	煮物	448 kcal
	春雨サラダ	蛋白質	うすくず煮	蛋白質	お浸し	蛋白質	ごま和え	蛋白質	ジャーマンポテト	蛋白質	スープ煮	蛋白質	和風サラダ	蛋白質
	なすの含め煮	18.7 g	お浸し	22.8 g	豆腐の味噌田楽	25.3 g	かき玉汁	22.1 g	生野菜サラダ	21.9 g	胡瓜のポン酢和え	23.5 g	のり佃煮	19.7 g
	食塩	1.4 g	食塩	2.4 g	食塩	2.1 g	食塩	2.5 g	食塩	1.4 g	食塩	2.5 g	食塩	2 g
夕食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	五目ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	パンパンジー	439 kcal	オープンオムレツ	543 kcal	中華風うま煮	528 kcal	ビーフソテー	570 kcal	関東煮	506 kcal	鮭の焼き魚	540 kcal	鯖の味噌煮	531 kcal
	煮物	蛋白質	酢の物	蛋白質	ピーナツ和え	蛋白質	炒め煮	蛋白質	ゆかり和え	蛋白質	れんこんきんぴら	蛋白質	卵の花	蛋白質
	味噌汁	23.5 g	ジュリエンスープ	23.7 g	ふりかけ	23.7 g	海藻サラダ	23.2 g	ふりかけ	27.5 g	生姜和え	21.5 g	おかか和え	24.4 g
	食塩	2.8 g	食塩	2.6 g	食塩	1.8 g	食塩	2.2 g	食塩	2.8 g	食塩	3.4 g	食塩	2.2 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煮ました
- ・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てから焼いています

☆栄養一口メモ☆ 『豆腐』

豆腐はいくつか種類があります。木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐などがあります。木綿豆腐は水分を絞り出すためたんぱく質やカルシウムなど、凝縮されています。絹ごし豆腐は水分を含み、なめらかでボリュームがあるのにエネルギー量が低いです。焼き豆腐は水切りがしてあるため崩れにくく調味料が染みやすく、すき焼きなどに多く使用されます。凍り豆腐は乾物に位置づけられ保存食の面から栄養価が高い食材です。



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。↑