

予 定 献 立 表

2023年4月16日～4月30日

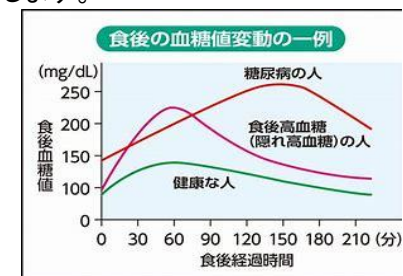
《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (日)	ご飯・牛肉大和煮缶(*非常食より) 青菜卵とじ・みそ汁・塩もみ	お茶漬け・長芋の和風ハンバーグ りんごコンポート・牛乳	ご飯・えびフライ こんにやくと大根煮・みそ汁	1629
17日 (月)	パン・マーガリン・ジャム・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	カレーライス・きゃべつ甘酢和え ヨーグルト和え	ピースご飯・お刺身 茄子のごま煮・みそ汁 	1662
18日 (火)	ご飯・納豆・野菜のきんぴら風 みそ汁・佃煮	あんかけうどん・カステラ巻 フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉もやし炒め さつま芋レモン煮・みそ汁・漬物	1660
19日 (水)	バターロール&ツイストパン・南瓜サラダ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮 はすのきんぴら・お浸し・清汁	ご飯・炊き合わせ お浸し・みそ汁・佃煮	1593
20日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・太刀魚の塩焼・お浸し ひじき煮・みそ汁	ご飯・鶏肉と里芋のうま煮・漬物 レタスとしらすサラダ・なめこ汁	1752
21日 (金)	ご飯・ぜんまい油揚げ煮・みそ汁 キャベツとツナの和え物・佃煮	長崎ちゃんぽん あんずヨーグルト・牛乳	ご飯・鮭のさっぱり焼・卵豆腐 きんぴらごぼう・みそ汁	1636
22日 (土)	バターロール・クロワッサン・スープ煮 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼・もずく酢の物 大根と貝柱煮・みそ汁	ご飯・豚肉の塩麴焼・フルーツサラダ 切昆布きんぴら・みそ汁	1690
23日 (日)	ご飯・鮭と卵そぼろ煮 もやしの和え物・みそ汁・佃煮	冷しためきそば ドームケーキ(カスタード)・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ふきのうま煮・おろし和え・みそ汁	1576
24日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼 卵の花炒め・お浸し・みそ汁 	ご飯・かれのいあんかけ きゃべつお浸し・みそ汁	1614
25日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁・漬物 大根とあげの炒め煮 	お好み焼き・豆腐スープ・フルーツ・牛乳 ・ のり巻orいなり寿司【選択食】	ご飯・コロツケ盛合せ 白菜五目煮・みそ汁	1495
26日 (水)	レーズン食パン・マーガリン ハムサラダ・スープ・フルーツ・牛乳	麦飯・さわら木の芽みそ焼  とろろ芋・ごまあえ・清汁	ご飯・肉じゃが・冷奴 みそ汁・漬物	1609
27日 (木)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・かに玉・切干大根サラダ 華風スープ	ご飯・鶏肉オレンジソース ごま酢和え・みそ汁・佃煮 	1679
28日 (金)	ご飯・五目豆・鮭缶玉葱のせ みそ汁・焼のり	ラーメン・海草サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・ 豚肉みそ漬焼or豚肉キムチ炒め【選択食】 青菜しらす・切干大根煮付・清汁	1727
29日 (土)	バターロール・マーガリン・ジャム・ウィンナーソーテ ポテトのポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・舌びらめのムニエル 三色野菜和え物・清汁・佃煮	ご飯・鶏肉の香味だれ・土佐和え 新じゃがの和風ソーテ・みそ汁	1656
30日 (日)	ご飯・温泉卵・大根きんぴら風煮 みそ汁・ゆかり和え	たらこスパゲティー 新玉葱サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さんま蒲焼・南瓜煮付 お浸し・清汁	1649

～高血糖を防ぐ食事1～

「血糖値が高め」などと指摘され、食事の摂り方を悩まれている方も多いかもかもしれません。食後高血糖を放置しておくと、空腹時血糖も高くなり糖尿病を発症する可能性や、動脈硬化の危険因子となります。食後高血糖を防ぎ、糖尿病の予防・改善するための食事の摂り方や食べ方をご紹介します。



★血糖値はなぜ上がるの？

血糖値は、食事の内容や量、運動やストレスなどによって一日の中で変化しますが、特に影響を受けるのは食事です。食後に血糖値は上がり、時間が経つと下がります。血糖値を最も上昇させるのは糖質で、糖質の摂取量が多いほど血糖値が上がりやすくなります。さらに炭水化物に偏った料理、砂糖等が入った清涼飲料水をよく飲む、食べ過ぎ、間食が多いといった食習慣によって、より血糖値が上がりやすくなります。

＜お知らせ＞

*25日昼と28日夕の選択食は21日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

