

# 予 定 献 立 表

2023年5月16日～5月31日

《 ミニ栄養メモ 》 

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (火)	ご飯・納豆・えび大根 みそ汁・佃煮	冷し中華・まんじゅう フルーツ・牛乳	五目ご飯・揚出豆腐あんかけ 酢の物・みそ汁	1491
17日 (水)	パン・マーガリン・ツナサラダ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	牛丼(*具に非常食使用) ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・かつおのたたき  茶碗蒸・きんぴらごぼう・みそ汁	1639
18日 (木)	人参&黒糖ロールパン・マーガリン・牛乳 ベーコンエッグ・かぶのスープ煮・フルーツ	ご飯・からすがれい西京みそ漬焼 めかぶ・冬瓜のうすくず煮・清汁	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ お浸し・ひじき煮・けんちん汁	1549
19日 (金)	ご飯・厚揚げとぜんまい含め煮 小松菜和え物・みそ汁・梅干	スパゲティーミートソース 大根サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらのしそ香焼 オクラおろし・レバー生姜煮・みそ汁	1518
20日 (土)	パン・マーガリン・ポテのチーズ焼 トマトと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・お浸し うの花炒め・みそ汁	ご飯・春巻・青梗菜ソテー  わかめスープ	1607
21日 (日)	ご飯・温泉卵・五目豆 みそ汁・牛肉大和煮缶(*非常食より)	お好焼き・ワンタンスープ  メロン・牛乳	ご飯・銀だら照焼・とろろもずく ピーナッツ和え・みそ汁	1523
22日 (月)	ご飯・にら卵・きのこおろし みそ汁・ふりかけ	バターロール・くるみロール・グラタン トマトサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・肉じゃが・れんこんサラダ お浸し・みそ汁	1755
23日 (火)	ご飯・ツナおろし和え ポテと人参炒め煮・みそ汁・焼のり	冷しきつねうどん ヨーグルト和え・牛乳	ちらし寿司・うずら豆煮 小松菜とあさり和え物・清汁	1769
24日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・茄子とつくね煮 冷しトマト・酢の物・みそ汁	ご飯・豚肉の南部焼・冷奴 もやしの和え物・みそ汁	1746
25日 (木)	バターロール・ライ麦ロール・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・もやし酢の物 セロリのきんぴら・清汁	ご飯・えびのふんわりかつ  里芋変り煮・みそ汁 	1716
26日 (金)	ご飯・納豆・竹輪入り煮物 なめこ汁・漬物	カレーうどん・ババロア・牛乳	ご飯・あじの塩焼orあじハンバーグ【選択食】 梅浸し・はすのきんぴら・みそ汁	1718
27日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・天ぷら盛合せ 南瓜煮付・酢の物・みそ汁	ご飯・タンドリーチキンor鶏の照焼【選択食】  信田煮・磯香和え・みそ汁	1718
28日 (日)	ご飯・温泉卵・大根のそぼろ煮 みそ汁・浅漬	焼きそば・豆腐のスープ フルーツ・牛乳	ご飯・めかじきのみそ照焼・清汁 高野豆腐煮付・たらもサラダ	1567
29日 (月)	バターロール・レーズンロール・巣ごもり卵 パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚かつ・切干大根煮付 みそ汁・漬物	ご飯・かれいの煮付 長芋の漬物風・お浸し・みそ汁	1743
30日 (火)	ご飯・あじの干物 炒り豆腐・みそ汁	そうめん・フルーツ・牛乳  レンコンはさみ揚げ 	五穀ご飯・冷しゃぶ・みそ汁 大根うすくず煮・佃煮	1542
31日 (水)	マーブル食パン・ハムエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	レタスとコーンの炒飯・杏仁豆腐 トマトサラダ・ふかひれスープ	ご飯・挽肉のカツレツ オクラおろし・みそ汁・漬物	1590

## ～高血糖を防ぐ食事 3～

★食後高血糖を防ぐ食べ方  
(1) 1日3食なるべく決まった時間に食べる

1日の最初に摂る食事が、その次の食事の食後血糖値に影響を及ぼすとされています【セカンドミール効果】。最初の食事で、糖質に偏らずたんぱく質や脂質を含んでいる食事や、野菜やきのこなどの食物繊維を含んだ食事で、血糖値の上昇をなるべく抑えることが大切です。特に朝食を抜いてしまうと、昼・夕食後の血糖値が上昇しやすくなります。

(2) 炭水化物だけの食事はしない

食事は、主食(ごはん・パン・麺等)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品等)、副菜(野菜・海藻・こんにやく等)を組み合わせるようにします。ラーメンとチャーハン、おにぎりとサンドイッチのように、1食に炭水化物が2品あると、糖質の量が多くなり、食後高血糖を招きやすくなります。

(3) 野菜料理から先に食べる

血糖値が上がりやすいご飯を先に食べるより、野菜やおかずをある程度食べ、後からご飯を食べた方が、食後血糖値の上昇が緩やかになります。野菜の量は、小鉢なら1食1～2品、サラダなら両手いっぱい量が目安です。

<お知らせ>

\* 26日夕と27日夕の選択食は23日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

