

予 定 献 立 表

2023年6月1日～6月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (木)	パン・マーガリン・マカロニサラダ・牛乳 キャベツとソーセージスープ煮・フルーツ	いわし蒲焼丼 もやしの和え物・みそ汁	ご飯・親子煮・冷奴 ピーマンきんぴら風・みそ汁	1728
2日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮 キャベツ和え物・みそ汁・焼のり	冷したぬきそば・フルーツ・牛乳	手作り幕の内弁当・清汁	1573
3日 (土)	バターロール・クロワッサン・牛乳 スクランブルエッグ・ミネストローネ・フルーツ	カレーライス(*米飯に非常食使用) たたき胡瓜和え物・ピーチゼリー	ご飯・からすがれい照焼・みそ汁 山芋梅肉和え・茄子とピーマン鍋しぎ	1771
4日 (日)	ご飯・納豆・しらすねぎ炒り卵 みそ汁・浅漬	塩ラーメン・大根サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ田楽 南瓜煮付・お浸し・清汁	1579
5日 (月)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の唐揚げ・おろし和え のっぺい汁・漬物	ご飯・あじの生姜焼 茄子のごま煮・お浸し・みそ汁	1679
6日 (火)	ご飯・笹かまもみじおろし ポテト炒め煮・みそ汁・佃煮	魚介のトマトクリームスパゲッティ・牛乳 茹キャベツのサラダ・アメリカンチェリー	ご飯・豚肉の梅肉蒸し 切り昆布炒り煮・お浸し・みそ汁	1665
7日 (水)	パン・マーガリン・ツナサラダ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	にぎり寿司・お浸し・潮汁	麦飯・炊き合わせ・とろろ芋 ごま和え・みそ汁	1691
8日 (木)	バターロール&ミルクロール・ジャム・牛乳 スクランブルエッグ・コンソメスープ・フルーツ	ご飯・鮭の塩焼・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	ご飯・コロッケ&ほたてフライ ひじき煮・なめこ汁	1587
9日 (金)	ご飯・納豆・青菜のさつと煮 みそ汁・ゆかり和え	あんかけそば・すいか・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー 変わり奴・お浸し・みそ汁	1553
10日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚おろし煮・みそ汁 キャベツ和え物・たたきごぼうのごま酢	ご飯・ピーマンの肉詰・みそ汁 卵豆腐あんかけ・茄子の和え物	1604
11日 (日)	ご飯・ししゃも・煮浸し みそ汁・漬物	冷麦・かき揚げ 梅ゼリー・牛乳	ご飯・八宝菜or鶏肉とカシューナッツ炒 め【選択食】・胡瓜もみ・みそ汁	1742
12日 (月)	あんパンorカレーパン【選択食】 ウイナーソテー・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・ポテトサラダ ひじき煮・みそ汁	ご飯・めかじきの香味焼き 信田煮・水菜の白和え風・清汁	1721
13日 (火)	ご飯・市松煮・華風和え みそ汁・梅干	サラダうどん・和菓子 フルーツ・牛乳	ご飯・鰯フライ うの花炒り・みそ汁	1606
14日 (水)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの生姜煮・みそ汁 トマトとオクラ和え物・もずく酢	ご飯・煮込みハンバーグ 和風サラダ・みそ汁・漬物	1649
15日 (木)	バターロール・クロワッサン・スープ煮 ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭のさっぱり焼・磯香和え さつま芋レモン煮・みそ汁	ご飯・鶏肉と夏野菜鍋照 おろし和え・みそ汁・漬物	1602

～高血糖を防ぐ食事 4～

★食後高血糖を防ぐ食べ方(続き)

(4) よく噛んでゆっくり食べる

うどんやラーメン、丼のような料理は、早食いになりがちです。早食いは、血糖値が上昇し始めるのが速く、血糖値を下げるインスリンの分泌が間に合わず食後高血糖を招きやすくなります。どんな食事でも、主食とおかずそれぞれを、よく噛んでゆっくり食べるよう心掛けましょう。

(5) 間食は量とタイミングにも注意

食間におやつをたくさん食べると、食後に上がった血糖値が下がりきらないため、血糖値が高い状態が続きます。まただらだら食べていると、血糖値がずっと高い状態が続きます。血糖値の事を考えると、甘い物も食事の最後に少量がお勧めです。また、糖質の少ない食品を選択する、ミニサイズの菓子を選ぶ、今日は半分だけと決めるなど、量にも注意しましょう。清涼飲料水は特に血糖値を上昇させやすい飲み物です。

(6) 食後に軽く運動を

食後1時間くらいに、20分以上の軽い運動を行うと、ブドウ糖が細胞に取り込まれ、食後高血糖が抑えられます。

<お知らせ>

*11日夕と12日朝の選択食は7日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

