

予定実施献立表

院長	事務長	栄養士	栄養士	栄養士

特食 糖尿病 1200 2011年6月1日 水曜日 朝 3食 昼 3食 間 0食 夜 3食

区分	献立名	食品名	1人g	総量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	付録	エネルギー	たんぱく	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	D	δトコフェ	n-6系	
朝食	パン	食パン	60	180	2.00							158	5.5	2.6	28.0	0.9	300	58	Tr	Tr	0.58	
	マーガリン	フレッシュマリン	8	24					0.80			60	Tr	6.5	0.0	0.1	64	3	0	0.0	0.00	
	(粥)パン粥	食パン	80	240	2.66							211	7.4	3.5	37.3	1.2	400	77	Tr	Tr	0.77	
		普通牛乳	110	330			0.91					73	3.6	4.1	5.2	0.7	45	165	Tr	0.0	0.11	
		砂糖	1	3							0.05	3	0.0	0.0	0.9	0.0	Tr	Tr	0	0.0	0.00	
	大根のサラダ	だいこん	60	200						0.20			10	0.3	Tr	2.4	0.3	11	138	0	0.0	Tr
		シーチキン	20	60			0.66						57	3.7	4.7	Tr	0.3	74	38	Tr	Tr	2.23
		かいわれ	3	9							0.01		Tr	Tr	Tr	0.0	Tr	Tr	12	0	0.0	0.00
		ノンオイル青じそドレッシング	8	24									5	0.2	0.0	0.0	0.0	231	0	0	0.0	0.00
	果物	バナナ	100	500		1.00							86	1.1	0.2	22.5	0.8	Tr	360	0	0.0	0.00
牛乳	牛乳 200ml	200	600			1.66						134	6.6	9.6	0.0	1.4	82	300	0	0.0	0.00	
昼食	ごはん	精白米	50	150	2.00							178	3.0	0.4	38.5	0.2	Tr	44	0	0.0	0.15	
	(粥)全粥	精白米	50	150	2.00							178	3.0	0.4	38.5	0.2	Tr	44	0	0.0	0.15	
	蒸し鶏味噌たれ	鶏手羽	80	240			1.00						152	15.6	9.2	0.0	0.7	30	240	Tr	0.0	1.16
		食塩	0.5	1.5									0	0.0	0.0	0.0	0.4	195	Tr	0	0.0	0.00
		こしょう	0.3	0.9									1	Tr	Tr	0.1	Tr	Tr	3	0	0.0	0.00
		酒	2	6									2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.0	0.00
		赤みそ	10	30							0.25		18	1.3	0.5	2.1	1.4	510	44	0	0.3	0.26
		黒いりごま	1	3					0.06				5	0.2	0.5	0.1	Tr	Tr	4	0	Tr	0.23
	つけ合わせ	トマト	40	126						0.13			7	0.2	Tr	1.8	0.2	1	84	0	0.0	Tr
	とろろ芋(うずら卵)100g	とろろ芋(冷凍)	100	300	0.83								65	2.2	0.3	13.9	1.0	3	430	0	0.0	0.00
		うずら卵 全卵、生	10	34			0.20						17	1.2	1.3	Tr	0.1	13	15	Tr	0.0	0.12
		しょうゆ 減塩	5	15									3	0.4	0.0	0.0	0.0	150	17	0	0.0	0.00
	白菜のごま和え(1/2)	はくさい	35	116						0.11			4	0.2	Tr	1.1	0.2	2	77	0	0.0	Tr
		にんじん	2.5	7						0.00			Tr	Tr	Tr	0.2	Tr	Tr	6	0	0.0	Tr
		焼き竹輪	5	15			0.08						6	0.6	0.1	0.6	0.1	41	4	Tr	Tr	0.02
		白いりごま	2.5	7.5					0.16				14	0.5	1.3	0.0	0.1	Tr	10	0	0.0	0.00
		しょうゆ	3	9									2	0.2	0.0	0.3	0.4	171	11	0	0.0	0.00
		砂糖	1.5	4.5								0.07	5	0.0	0.0	1.4	0.0	Tr	Tr	0	0.0	0.00
		みりん	1	3								0.02	2	Tr	Tr	0.4	Tr	Tr	Tr	0	0.0	0.00
	夕食	ごはん	精白米	50	150	2.00							178	3.0	0.4	38.5	0.2	Tr	44	0	0.0	0.15
(粥)全粥		精白米	50	150	2.00							178	3.0	0.4	38.5	0.2	Tr	44	0	0.0	0.15	
焼き魚(1/2)		さば	40	120			1.00						80	8.2	4.8	0.1	0.4	56	128	4	0.0	0.12
		だいこん	40	133							0.13		7	0.2	Tr	1.6	0.2	7	92	0	0.0	Tr
		しょうゆ 減塩	5	15									3	0.4	0.0	0.0	0.0	150	17	0	0.0	0.00
(粥)煮魚		骨なし助宗だら	80	240			0.80						63	14.4	0.1	0.0	0.9	104	280	0	0.0	0.00
		砂糖	3	9								0.15	11	0.0	0.0	2.9	0.0	Tr	Tr	0	0.0	0.00
		しょうゆ	6	18									4	0.4	0.0	0.6	0.9	342	23	0	0.0	0.00
筍の土佐煮		たけのこ 水煮缶詰	80	240						0.26			18	2.1	0.1	3.2	0.2	2	61	0	0.0	0.00
		砂糖	2	6								0.10	7	0.0	0.0	1.9	0.0	Tr	Tr	0	0.0	0.00
		みりん	2	6							0.05		4	Tr	Tr	0.8	Tr	Tr	Tr	0	0.0	0.00
		しょうゆ	8	24									5	0.6	0.0	0.8	1.2	456	31	0	0.0	0.00
なす漬		かつお節	0.5	1.5									1	0.3	Tr	Tr	Tr	Tr	4	Tr	Tr	Tr
	なす漬	15	45						0.05			3	0.2	Tr	0.7	0.4	132	39	0	0.0	0.00	
合計					13.49	1.00	3.74	2.57	1.02	0.89	0.69	2018	89.8	51.0	284.9	15.3	3572	2947	4	0.3	6.20	