

週間献立表

川堀病院 常食A

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	七草粥 七草 キャベツの炒め物 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(りんご) 梅干し ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン じゃがいものクリーム煮 フルーツ(パイナップル) 牛乳	御飯 うの花 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	御飯 野菜の卵炒め 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 南瓜の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイナップル) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 タラのとろろ蒸し ごぼうと竹輪の炒め煮 赤だし(オクラ) 甘辛こんにゃく	鶏南蛮うどん おでん(生姜味噌だれ) 赤かぶ青菜ご飯 スイートポテト	御飯 鶏肉のホイル焼 ひじきサラダ 味噌汁(キャベツ) つぼ漬	ポークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう フルーチェ	ピロシキ 世界の料理「東欧料理」 ボルシチ オリヴィエサラダ(ポテトサラダ) コーヒーゼリー	ソースかつ丼 ブロッコリーごま和え 味噌汁(焼き麩) ぜんざい 鏡開き	御飯 白身魚の磯辺焼き オクラの萌黄和え 味噌汁(南瓜) ふりかけ(のりごま)
夕食	麦ごはん 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え カリフラワーのソテー	麦ごはん 肉団子の甘酢煮 大根のごまサラダ 味噌汁(うずまき麩)	麦ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーの和風炒め 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん サバの山椒焼 ほうれん草のおかか和え お吸い物(そうめん)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(なす)	麦ごはん アジの生姜風味焼き ビーフンソテー 大根なます	麦ごはん 豚肉のマスタードマヨ焼き カリフラワーのドレッシング和え キャベツのコンソメ煮
日計	エネルギー:1712kcal タンパク:72.9g 脂質:32.0g 炭水化:274.9g 食繊維:21.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1747kcal タンパク:60.4g 脂質:40.2g 炭水化:276.9g 食繊維:18.9g 食塩相:11.4g	エネルギー:1617kcal タンパク:65.1g 脂質:44.0g 炭水化:235.3g 食繊維:22.5g 食塩相:8.1g	エネルギー:1949kcal タンパク:60.2g 脂質:51.3g 炭水化:299.6g 食繊維:19.0g 食塩相:8.2g	エネルギー:1871kcal タンパク:63.5g 脂質:59.9g 炭水化:259.2g 食繊維:24.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:2005kcal タンパク:66.7g 脂質:36.0g 炭水化:341.6g 食繊維:21.9g 食塩相:7.7g	エネルギー:1653kcal タンパク:69.4g 脂質:47.9g 炭水化:229.8g 食繊維:17.0g 食塩相:5.7g

★月曜の朝は

「玄米ごはんと具だくさん味噌汁」

玄米は食物繊維が豊富で、白米の5倍も含まれています。
 白米に比べ、ビタミンやミネラルも豊富です。
 苦手な方も食べやすいように、白米：玄米＝3：1と、
 控えめの割合で入れています。
 具沢山味噌汁と一緒に、便秘予防におすすめ献立となっています。

★「麦ごはん」もオススメ

麦も食物繊維が豊富で、白米の19倍も含まれています。
 お手軽に繊維アップするにはオススメです。
 米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

～七草がゆ～

1月7日には、7種の野菜を入れた**七草粥**を食べます。
 邪気を払い万病を除く占いとしての意味と、御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効果があります。



～鏡開き～

1月11日は**鏡開き**。
 10日まで飾ってあった正月の鏡もちを食べる習慣です。武家社会の習慣であったため、「切る」「割る」などという縁起が悪いので、「開く」という縁起の良い表現をするそう。

