

週間献立表

川堀病院 常食A

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝食	玄米御飯 ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	御飯 小松菜の卵とじ 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(パイナップル) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	御飯 炒り卵 味噌汁(キャベツ) フルーツ(りんご) ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 ちくわとピーマンの炒り煮 味噌汁(ごぼう) フルーツ(パイナップル) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) 大豆のトマト煮 フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ごぼうサラダ 味噌汁(ほうれん草) つぼ漬	ミートスパゲティ 海藻サラダ コンソメスープ(大根) トライフル	御飯 豚肉のしょうゆ焼 なすと蓮根の煮物 白味噌汁(玉ねぎ) スナックえんどう	ネギ塩ぶた丼 小松菜と厚揚げの煮物 一口うどん みたらし団子	煎り黒豆ごはん 鮭の粕漬け焼き 蓮根饅頭のおんかけ 春菊の白和え お吸い物(そば) 抹茶ミルク水羊かん	松花堂 弁当 にゅうめん 筑前煮 おにぎり(わかめ) コーヒーゼリー	御飯 サバの照り焼き オクラの和え物 すまし汁(白菜) ふりかけ(鮭)
夕食	麦ごはん 鶏肉の梅焼き もやしのごま酢和え チンゲン菜のおかか煮	麦ごはん アジの七味マヨネーズ 糸こんにゃくと牛肉の炒め物 味噌汁(白菜)	麦ごはん 肉豆腐チャンプルー さつまいもと切り昆布の煮物 味噌汁(卵)	麦ごはん 白身魚のピカタ じゃが芋のマリネ 味噌汁(豆腐)	麦ごはん 擬製豆腐 こんにゃくとレンコンの煮物 味噌汁(青梗菜)	麦ごはん 豚肉の ぉろしソース 豆腐田楽 揚げ茄子のポン酢かけ	麦ごはん クリームシチュー ブロッコリーの和え物 キャベツのコンソメ炒め
日計	エネルギー:1810kcal タンパク:67.3g 脂質:42.5g 炭水化:281.6g 食繊維:19.8g 食塩相:7.8g	エネルギー:1704kcal タンパク:60.1g 脂質:41.7g 炭水化:263.3g 食繊維:19.4g 食塩相:9.2g	エネルギー:1838kcal タンパク:67.7g 脂質:63.0g 炭水化:241.6g 食繊維:15.7g 食塩相:7.8g	エネルギー:1934kcal タンパク:75.8g 脂質:46.7g 炭水化:289.4g 食繊維:14.6g 食塩相:7.4g	エネルギー:1753kcal タンパク:77.4g 脂質:28.3g 炭水化:288.4g 食繊維:21.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1904kcal タンパク:63.5g 脂質:50.6g 炭水化:285.3g 食繊維:12.5g 食塩相:8.9g	エネルギー:1738kcal タンパク:64.0g 脂質:47.8g 炭水化:257.3g 食繊維:25.9g 食塩相:8.0g

★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。

