

週間献立表

川堀病院 常食A

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	玄米御飯 がんもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(パイナップル) 味付けのり 牛乳	御飯 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜) フルーツ(オレンジ) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン ス克蘭ブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 昆布のきんぴら 味噌汁(ごぼう) フルーツ(パイナップル) ふりかけ(のりごま) 牛乳	御飯 ほうれん草と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 いんげんの卵炒め 味噌汁(れんこん) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) キャベツのクリーム煮 フルーツ(パイナップル) 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグのきのこソース 大根サラダ コーンポタージュ レンコンのナムル	わかめうどん 野菜の天ぷら おにぎり(ゆかり) ほうれん草の蒸しパン	御飯 鶏肉のチャイニーズステーキ 糸こんにゃくのピリ辛煮 味噌汁(白菜) つぼ漬	カレーピラフ おからのポテサラ風 ミネストローネ フルーツ(マンゴー)	御飯(小) えびと豆腐のチリソース 肉団子のもち米蒸し 貝割れ大根の中華風梅和え 中華風コーンスープ フルーツ杏仁 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">中華ランチ</span>	味噌ラーメン 大根とさつま揚げの煮物 赤かぶ青菜ご飯 マスカットゼリー(繊維up)	御飯 かに玉風甘酢あんかけ れんこんのごまサラダ 春雨のスープ ふりかけ(たらこ)
夕食	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしの炒めもの キャベツのゆかり和え	麦ごはん 赤魚の西京焼 じゃが芋の含め煮 お吸い物(かぶ)	麦ごはん アジのごまダレ焼き 厚揚げとさつまいもの煮物 味噌汁(玉麩)	麦ごはん 八宝菜 しゅうまい 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん 豚肉のみそマヨ焼き キャベツの甘酢和え お吸い物(茶そば)	麦ごはん 鶏のソテー 薬味だれ 金平ごぼう ひじきの和え物	麦ごはん プルコギ風 卵の花 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1906kcal タンパク:64.5g 脂質:49.7g 炭水化:291.6g 食繊維:16.9g 食塩相:7.8g	エネルギー:1730kcal タンパク:51.8g 脂質:24.8g 炭水化:314.3g 食繊維:20.1g 食塩相:9.3g	エネルギー:1773kcal タンパク:71.9g 脂質:56.5g 炭水化:232.5g 食繊維:14.8g 食塩相:7.7g	エネルギー:1908kcal タンパク:62.8g 脂質:56.1g 炭水化:279.1g 食繊維:17.5g 食塩相:10.2g	エネルギー:1954kcal タンパク:72.6g 脂質:49.9g 炭水化:289.3g 食繊維:15.0g 食塩相:8.4g	エネルギー:1759kcal タンパク:64.0g 脂質:34.6g 炭水化:293.6g 食繊維:18.0g 食塩相:8.4g	エネルギー:1783kcal タンパク:64.1g 脂質:52.4g 炭水化:256.2g 食繊維:20.0g 食塩相:7.4g

★月曜の朝は

「玄米ごはん」と具たくさん味噌汁」

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杯が目安量です。

