

週間献立表

川堀病院 常食A

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
朝食	玄米御飯 チンゲン菜の炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(ごぼう) フルーツ(りんご) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン 目玉焼き フルーツ(パイナップル) 牛乳	御飯 もやしのソテー 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳	御飯 じゃが芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ) 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 うの花 味噌汁(南瓜) 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) 人参しりしり フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 チキンソテー きのこクリームソース スパソテー 味噌汁(白菜) つぼ漬	焼きビーフン れんこんの肉味噌炒め おにぎり(わかめ) バナナケーキ	御飯 白身魚のフライ 小松菜のおかか煮 かす汁 胡瓜の浅漬け	御飯 スペニッシュオムレツ ひじきと胡瓜のごま和え コンソメスープ(大根) こんにゃく田楽	恵方巻き・節分豆 炊き合わせ ほうれん草の白和え 鰯のつみれ汁 <small>ちよっぴり早め</small> 黒糖饅頭 <small>節分御膳</small>	三色丼 建ちん煮 清まし汁(はんぺん) 杏仁豆腐	御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(たまご)
夕食	麦ごはん さばの照り焼き オクラの味噌炒め もやしの中華和え	麦ごはん 松風焼き 白菜のうま煮 お吸い物(うずまき麩)	麦ごはん ロールキャベツ ブロッコリーのソテー 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん 赤魚の煮付け れんこんの梅肉和え 味噌汁(ほうれん草)	麦ごはん 豚肉の生姜焼 白菜のゆかり和え 味噌汁(オクラ)	麦ごはん アジの韓国風焼 キャベツのソテー 大根の柚子和え	麦ごはん 肉団子の甘酢煮 かぼちゃサラダ カリフラワーのソテー
日計	エネルギー:1886kcal タンパク:66.8g 脂質:50.4g 炭水化:279.4g 食繊維:17.8g 食塩相:6.5g	エネルギー:1807kcal タンパク:64.4g 脂質:39.7g 炭水化:288.8g 食繊維:19.5g 食塩相:6.9g	エネルギー:1604kcal タンパク:57.3g 脂質:46.1g 炭水化:232.9g 食繊維:17.7g 食塩相:7.5g	エネルギー:1740kcal タンパク:66.2g 脂質:37.1g 炭水化:277.9g 食繊維:20.7g 食塩相:9.3g	エネルギー:1817kcal タンパク:71.5g 脂質:33.5g 炭水化:300.6g 食繊維:24.8g 食塩相:9.1g	エネルギー:1765kcal タンパク:70.4g 脂質:37.9g 炭水化:273.2g 食繊維:13.5g 食塩相:7.1g	エネルギー:1800kcal タンパク:59.9g 脂質:56.6g 炭水化:256.4g 食繊維:19.9g 食塩相:7.4g

★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合あたり大きじ1杯が目分量です。

