

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝食	玄米御飯 キャベツの卵とじ 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 小松菜と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(里芋) 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 コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	御飯 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜) ふりかけ(のりごま) 牛乳	御飯 れんこんごま炒め 味噌汁(えのき) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) キャベツのソテー たまごスープ 牛乳
昼食	御飯 さわらの磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草) つぼ漬	和風スパゲッティ かぼちゃサラダ コンソメスープ(白菜) コーヒーゼリー	麦ごはん 豚肉の生姜焼 大豆とひじきの煮物 味噌汁(大根) 胡瓜の浅漬け	中華丼 コロケ レタスとコーンのスープ レンコンのナムル	岩国寿司 <small>ご当地メニュー「山口」</small> 鶏の山賊焼き風 スタッフエントウのごまマヨ和え 若竹汁 フルーツ(オレンジ)	焼きビーフン えびシュウマイ おにぎり(ゆかり) 杏仁豆腐	御飯 五目豆腐 肉団子と茄子のおろし煮 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(たまご)
夕食	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の炒め煮 ひじきの和え物	麦ごはん 厚揚げチャンプルー 大根のそぼろ煮 白味噌汁(きのこ)	麦ごはん サバの味噌煮 春雨の炒め物 かき玉汁	麦ごはん 鶏肉の蒲焼 金平ごぼう 味噌汁(小松菜)	麦ごはん アジのソテー 梅ソース 白菜の煮びたし 味噌汁(ごぼう)	麦ごはん 豆腐ハンバーグおろしポン酢 ブロッコリーの炒め物 キャベツの甘酢和え	麦ごはん 豚肉の葱ソース炒め 南瓜のそぼろ煮 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1906kcal たんぱく:71.0g 脂質:53.4g 炭水化:277.2g 食繊維:18.8g 食塩相:6.7g	エネルギー:1613kcal たんぱく:57.4g 脂質:37.3g 炭水化:255.2g 食繊維:19.9g 食塩相:9.1g	エネルギー:1863kcal たんぱく:71.6g 脂質:70.4g 炭水化:226.6g 食繊維:20.6g 食塩相:8.7g	エネルギー:1780kcal たんぱく:62.6g 脂質:38.5g 炭水化:287.1g 食繊維:16.4g 食塩相:7.7g	エネルギー:1681kcal たんぱく:69.4g 脂質:29.2g 炭水化:279.2g 食繊維:18.6g 食塩相:10.6g	エネルギー:1711kcal たんぱく:50.2g 脂質:41.3g 炭水化:276.6g 食繊維:16.6g 食塩相:7.4g	エネルギー:1751kcal たんぱく:69.4g 脂質:49.3g 炭水化:249.1g 食繊維:21.9g 食塩相:8.3g

★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。

