

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
朝食	玄米御飯 ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 野菜と竹輪の炒め物 味噌汁(大根) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン 人参しりしり コンソメスープ(大根) 牛乳	御飯 炒り卵 味噌汁(里芋) ふりかけ(鮭) 牛乳	御飯 れんこんの金平 味噌汁(青梗菜) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 昆布の炒め煮 味噌汁(南瓜) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) 目玉焼き トマトスープ(キャベツ) 牛乳
昼食	御飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 赤だし(なめこ) マカロニきなこ	カレーうどん 炊き合わせ おにぎり オレンジゼリー	麦ごはん 蒸しﾀﾗと野菜のゆずソース れんこんの胡麻サラダ 味噌汁(豆腐) つぼ漬	御飯 鶏肉の味噌漬焼き ひじきの和え物 みぞれ汁 こんにやくとあげの煮物	御飯 えびと豆腐のチリソース 棒棒鶏サラダ 中華風コーンスープ フルーツ(マンゴー)	麻婆丼 春雨の酢の物 わかめスープ マスカットゼリー(繊維up)	御飯 肉団子のてりやきソース カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(ごぼう) ふりかけ(たらこ)
夕食	麦ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 もやしの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	麦ごはん すき焼き風煮 揚げ茄子のポン酢かけ 味噌汁(小松菜)	麦ごはん 豚肉のカレー焼き チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(焼き麩)	麦ごはん アジの薬味だれ 厚揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん ロールキャベツ 南瓜とﾀﾞのﾊﾞﾀｰ醤油炒め 味噌汁(オクラ)	麦ごはん 赤魚の信州蒸し 白菜の炒め煮 大根のごま酢和え	麦ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1890kcal たんぱく:64.4g 脂質:55.4g 炭水化:275.9g 食繊維:22.9g 食塩相:7.8g	エネルギー:1812kcal たんぱく:59.9g 脂質:41.3g 炭水化:291.2g 食繊維:18.9g 食塩相:8.7g	エネルギー:1666kcal たんぱく:66.8g 脂質:53.5g 炭水化:221.9g 食繊維:21.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1772kcal たんぱく:76.1g 脂質:37.7g 炭水化:271.0g 食繊維:13.5g 食塩相:7.8g	エネルギー:1759kcal たんぱく:55.1g 脂質:38.5g 炭水化:289.0g 食繊維:18.3g 食塩相:7.5g	エネルギー:1716kcal たんぱく:54.6g 脂質:30.9g 炭水化:296.6g 食繊維:18.4g 食塩相:7.9g	エネルギー:1746kcal たんぱく:66.0g 脂質:50.4g 炭水化:248.5g 食繊維:18.2g 食塩相:8.9g

★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。

