

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝食	玄米御飯 ほうれん草と玉ねぎのソテー 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 お麩の卵とじ 味噌汁(キャベツ) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン 大豆のトマト煮 ミルクスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根) ふりかけ(のりごま) 牛乳	御飯 切干大根の煮物 味噌汁(たまねぎ) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 豆腐と人参の煮物 味噌汁(さつまいも) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) スクラブルエッグ コンソメスープ(白菜) 牛乳
昼食	御飯 ポークソテー葱塩だれ もやしの卵炒め 白味噌汁(里芋) つぼ漬	味噌ラーメン しゅうまい おにぎり(わかめ) 豆腐ドーナツ	麦ごはん サバの韓国風焼 オクラの和え物 具沢山味噌汁 人参きんぴら	親子丼 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ) れんこんのおかか煮	ナシゴレン <small>世界の料理「東南アジア」</small> 生春巻(スイートリソース) セロリとトマトのスープ タピオカミルクティー	きつねそば れんこんの肉味噌炒め おにぎり(ゆかり) コーヒーゼリー	御飯 肉じゃが もやしのカレーソテー 味噌汁(南瓜) ふりかけ(かつお)
夕食	麦ごはん アジの塩麹焼き 大根甘辛炒め なすの梅おかか和え	麦ごはん 蒸し鶏のポン酢かけ 金平ごぼう 味噌汁(南瓜)	麦ごはん お好み焼き風卵焼き 根菜と鶏肉の炒り煮 味噌汁(小松菜)	麦ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(白菜)	麦ごはん 魚のしょうが風味焼き 厚揚げと白菜の炒め煮 味噌汁(うずまき麩)	麦ごはん チキンチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	麦ごはん アジの南蛮漬け ふろふき大根 ひじきの和え物
日計	エネルギー:1868kcal たんぱく:70.0g 脂質:52.7g 炭水化:268.0g 食繊維:19.6g 食塩相:8.4g	エネルギー:1854kcal たんぱく:68.6g 脂質:39.8g 炭水化:296.2g 食繊維:15.3g 食塩相:9.6g	エネルギー:1867kcal たんぱく:71.5g 脂質:65.8g 炭水化:239.3g 食繊維:27.9g 食塩相:9.1g	エネルギー:1894kcal たんぱく:67.0g 脂質:47.6g 炭水化:288.7g 食繊維:16.6g 食塩相:8.4g	エネルギー:1702kcal たんぱく:69.6g 脂質:26.6g 炭水化:285.5g 食繊維:16.0g 食塩相:9.4g	エネルギー:1875kcal たんぱく:70.9g 脂質:40.6g 炭水化:298.1g 食繊維:23.1g 食塩相:8.2g	エネルギー:1693kcal たんぱく:61.7g 脂質:43.4g 炭水化:255.9g 食繊維:23.8g 食塩相:8.1g

★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杯が目分量です。

