

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 キャベツの炒め物 味噌汁(じゃが芋) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン じゃがいものクリーム煮 トマトスープ(キャベツ) 牛乳	御飯 うの花 味噌汁(大根) ふりかけ(たまご) 牛乳	御飯 野菜の卵炒め 味噌汁(ごぼう) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 南瓜の煮物 味噌汁(豆腐) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) 目玉焼き コンソメスープ(小松菜) 牛乳
昼食	御飯 タラのとろろ蒸し ごぼうと竹輪の炒め煮 味噌汁(卵) 甘辛こんにゃく	鶏南蛮うどん おでん(生姜味噌だれ) 赤かぶ青菜ご飯 抹茶ミルク寒	麦ごはん 鶏肉のホイル焼 ひじきサラダ 赤だし(オクラ) つぼ漬	ポークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう フルーツ杏仁	山菜の炊き込み御飯 さわらの木の芽味噌焼き 茶碗蒸し 清まし汁(茶そば) 葛まんじゅう(紅芋)	ソースかつ丼 ブロッコリーごま和え 味噌汁(焼き麴) マスカットゼリー(繊維up)	御飯 白身魚の磯辺焼き オクラの萌黄和え 味噌汁(南瓜) ふりかけ(のりごま)
夕食	麦ごはん 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え カリフラワーのソテー	麦ごはん 肉団子の甘酢煮 大根のごまサラダ 味噌汁(うずまき麴)	麦ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーの和風炒め 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん サバの山椒焼 ほうれん草のおかか和え お吸い物(そうめん)	麦ごはん 豆腐ハンバーグおろしポン酢 れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(なす)	麦ごはん アジの生姜風味焼き ビーフンソテー 大根なます	麦ごはん 豚肉のごまごま焼き カリフラワーのドレッシング和え キャベツのコンソメ煮
日計	エネルギー:1718kcal タンパク:74.9g 脂質:34.3g 炭水化:268.6g 食繊維:21.4g 食塩相:7.1g	エネルギー:1748kcal タンパク:58.1g 脂質:31.0g 炭水化:298.6g 食繊維:18.8g 食塩相:10.7g	エネルギー:1582kcal タンパク:66.0g 脂質:42.9g 炭水化:230.5g 食繊維:26.4g 食塩相:9.3g	エネルギー:1945kcal タンパク:60.4g 脂質:52.0g 炭水化:297.2g 食繊維:19.6g 食塩相:8.1g	エネルギー:1791kcal タンパク:73.2g 脂質:33.2g 炭水化:288.9g 食繊維:17.7g 食塩相:10.2g	エネルギー:1852kcal タンパク:62.2g 脂質:35.6g 炭水化:311.5g 食繊維:21.4g 食塩相:7.7g	エネルギー:1657kcal タンパク:71.1g 脂質:47.3g 炭水化:230.4g 食繊維:18.8g 食塩相:7.2g

★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杯が目安量です。

