

週間献立表

川堀病院 常食A

| | 10月30日(月) | 10月31日(火) | 11月1日(水) | 11月2日(木) | 11月3日(金) | 11月4日(土) | 11月5日(日) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 玄米御飯 ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳 | 御飯 野菜と竹輪の炒め物 味噌汁(里芋) 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 人参しりしり フルーツ(バナナ) 牛乳 | 御飯 炒り卵 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳 | 御飯 れんこんの金平 味噌汁(小松菜) フルーツ(りんご) 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) フルーツ(バナナ) のり佃煮 牛乳 | パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 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(豆腐) マカロニきなこ | ツナのトマトクリームパスタ 玉ねぎと人参のマリネ コンソメスープ(キャベツ) かぼちゃケーキ | 御飯 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(南瓜) 野沢菜漬 | 炊込みおこわ 季節の天ぷら がんとかぶの煮物 ほうれん草の白和え 赤だし(なめこ) フルーツ(みかん) | 御飯 鶏肉の味噌焼 ひじきの和え物 お吸い物(茶そば) こんにゃくとあげの煮物 | 親子丼 ポテトサラダ 味噌汁(白菜) おはぎ | 御飯 肉団子のてりやきソース カワウソのドレッシング和え 味噌汁(ごぼう) ふりかけ(たまご) |
| 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(青梗菜) | 麦ごはん 豚肉のカレー焼 白菜の炒め煮 味噌汁(焼き麩) | 麦ごはん ロールキャベツ 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(オクラ) | 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 赤魚の煮付け 青梗菜のバター醤油炒め 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:1915kcal タンパク:66.1g 脂質:54.7g 炭水化:281.4g 食繊維:21.9g 食塩相:7.9g | エネルギー:1910kcal タンパク:59.2g 脂質:56.4g 炭水化:283.3g 食繊維:21.0g 食塩相:8.1g | エネルギー:1733kcal タンパク:66.6g 脂質:52.7g 炭水化:240.0g 食繊維:18.8g 食塩相:7.4g | エネルギー:1795kcal タンパク:64.9g 脂質:41.5g 炭水化:281.7g 食繊維:18.6g 食塩相:8.5g | エネルギー:1692kcal タンパク:72.0g 脂質:28.0g 炭水化:279.0g 食繊維:15.8g 食塩相:7.4g | エネルギー:1848kcal タンパク:61.1g 脂質:37.9g 炭水化:310.7g 食繊維:21.9g 食塩相:7.3g | エネルギー:1758kcal タンパク:66.9g 脂質:51.2g 炭水化:248.2g 食繊維:17.1g 食塩相:7.8g |

★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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

