

週間献立表

川堀病院 常食A

	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12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 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) 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 フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 お麩の卵とじ 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 昆布のきんぴら 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(オレンジ) 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(さつま芋) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 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	御飯 サバの韓国風焼 オクラの和え物 お吸い物(白菜) 人参きんぴら	麻婆丼 春雨の酢の物 わかめスープ れんこんのおかか煮	ライス(小) チキンバジルチーズ焼き オーロラサラダ クラムチャウダー ショコラケーキ 洋食 ランチ	きつねそば れんこんの肉味噌炒め おにぎり(ゆかり) りんごゼリー(繊維up)	御飯 蒸し鶏のポン酢かけ マカロニサラダ 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 煮込みハンバーグ 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 赤魚の信州蒸し ブロッコリーの和風炒め 味噌汁(白菜)	麦ごはん 肉じゃが もやしのカレーソテー 味噌汁(うずまき麩)	麦ごはん アジの南蛮漬け ふろふき大根 ひじきの和え物	麦ごはん 魚のしょうが風味焼き 厚揚げと白菜の炒め煮 大根なます
日計	エネルギー:1990kcal タンパク:70.4g 脂質:58.5g 炭水化:286.1g 食繊維:19.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1932kcal タンパク:66.6g 脂質:44.2g 炭水化:306.5g 食繊維:16.0g 食塩相:10.3g	エネルギー:1839kcal タンパク:69.5g 脂質:64.1g 炭水化:237.8g 食繊維:22.0g 食塩相:7.6g	エネルギー:1781kcal タンパク:68.2g 脂質:34.3g 炭水化:289.2g 食繊維:14.9g 食塩相:8.6g	エネルギー:1957kcal タンパク:72.5g 脂質:47.0g 炭水化:302.0g 食繊維:24.2g 食塩相:8.6g	エネルギー:1787kcal タンパク:57.4g 脂質:31.4g 炭水化:311.8g 食繊維:18.3g 食塩相:8.9g	エネルギー:1766kcal タンパク:71.2g 脂質:48.1g 炭水化:252.0g 食繊維:15.7g 食塩相:6.5g

★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合あたり大きじ1杯が目分量です。

