

週間献立表

川堀病院 常食A

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 キャベツの炒め物 味噌汁(じゃが芋) 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 じゃがいものクリーム煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	御飯 うの花 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	御飯 野菜の卵炒め 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 南瓜の煮物 味噌汁(豆腐) 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 タラのとろろ蒸し ごぼうサラダ 赤だし(オクラ) 甘辛こんにゃく	鶏南蛮うどん おでん(生姜味噌だれ) 梅しらす御飯 栗どら焼き	御飯 鶏肉のしょうゆ麴焼き 昆布のきんぴら 味噌汁(キャベツ) 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 フルーチェ	御飯(小) サケのチャンチャン焼 ラーメンサラダ 三平汁風 いももち チーズケーキ	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 アジの七味マヨネーズ ビーフソテー 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 湯葉のお吸い物	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 チキンチャップ ジャーマンポテト 大根サラダ	麦ごはん 豚肉のマスタードマヨ焼 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:1740kcal タンパク:71.4g 脂質:36.5g 炭水化:273.1g 食繊維:21.0g 食塩相:6.8g	エネルギー:1880kcal タンパク:59.8g 脂質:31.3g 炭水化:328.5g 食繊維:18.4g 食塩相:10.1g	エネルギー:1694kcal タンパク:65.0g 脂質:46.4g 炭水化:246.6g 食繊維:16.8g 食塩相:8.4g	エネルギー:1904kcal タンパク:59.9g 脂質:48.3g 炭水化:295.6g 食繊維:18.9g 食塩相:8.0g	エネルギー:1994kcal タンパク:71.1g 脂質:55.1g 炭水化:292.9g 食繊維:16.5g 食塩相:10.5g	エネルギー:1951kcal タンパク:68.1g 脂質:42.1g 炭水化:317.3g 食繊維:24.3g 食塩相:7.6g	エネルギー:1653kcal タンパク:69.3g 脂質:47.9g 炭水化:229.6g 食繊維:17.0g 食塩相:5.7g

★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。

