

週間献立表

川堀病院 常食A

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26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(りんご) 味付けのり 牛乳	御飯 小松菜と根菜の煮浸し 味噌汁(白菜) フルーツ(バナナ) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	御飯 炒り卵 味噌汁(キャベツ) フルーツ(りんご) ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 ちくわとピーマンの炒り煮 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) 大豆のトマト煮 フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ごぼうと竹輪の炒め煮 味噌汁(ほうれん草) スナックえんどう	ミートスパゲティ 海藻サラダ コンソメスープ(キャベツ) トライフル	御飯 鶏肉のホイル焼 なすと蓮根の煮物 白味噌汁(大根) つぼ漬	ネギ塩ぶた丼 小松菜と厚揚げの煮物 吉野汁 みたらし団子	中華風おこわ 油淋鮮魚 青梗菜といかのバター醤油炒め サンラータン フルーツ杏仁	にゅうめん 南瓜のそぼろ煮 おにぎり(わかめ) りんごゼリー(繊維up)	御飯 サバの照り焼き オクラの中華和え すまし汁(白菜) ふりかけ(鮭)
夕食	麦ごはん 鶏肉の梅焼き もやしのごま酢和え チンゲン菜のおかか煮	麦ごはん アジの生姜風味焼き 糸こんにゃくと牛肉の炒め物 味噌汁(卵)	麦ごはん 肉豆腐チャンプルー さつま芋と切り昆布の煮物 一口うどん	麦ごはん 白身魚のピカタ じゃが芋のマリネ 味噌汁(豆腐)	麦ごはん 擬製豆腐 こんにゃくとレンコンの煮物 味噌汁(南瓜)	麦ごはん クリームシチュー ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 キャベツのコンソメ炒め	麦ごはん 豚肉炒め おろしソース 豆腐田楽 揚げ茄子のポン酢かけ
日計	エネルギー:1809kcal タンパク:69.7g 脂質:40.2g 炭水化:285.1g 食繊維:20.6g 食塩相:8.0g	エネルギー:1625kcal タンパク:60.4g 脂質:31.5g 炭水化:268.2g 食繊維:19.0g 食塩相:9.5g	エネルギー:1713kcal タンパク:61.9g 脂質:47.6g 炭水化:251.7g 食繊維:16.8g 食塩相:8.1g	エネルギー:1842kcal タンパク:77.0g 脂質:39.9g 炭水化:282.1g 食繊維:15.3g 食塩相:7.1g	エネルギー:1792kcal タンパク:65.5g 脂質:36.8g 炭水化:292.6g 食繊維:19.3g 食塩相:8.6g	エネルギー:1738kcal タンパク:62.4g 脂質:27.1g 炭水化:304.6g 食繊維:21.2g 食塩相:10.3g	エネルギー:1872kcal タンパク:64.6g 脂質:69.6g 炭水化:237.2g 食繊維:19.4g 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、便秘予防におススメ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。

