

週間献立表

川堀病院 常食A

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
朝食	玄米御飯 がんもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	御飯 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜) 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 ス克蘭ブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 豆腐と人参の煮物 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ) ふりかけ(のりごま) 牛乳	御飯 ほうれん草と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(大根) 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 いんげんの卵炒め 味噌汁(れんこん) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) キャベツのクリーム煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグ きのこソース 大根サラダ コーンポタージュ レンコンのナムル	わかめうどん 野菜の天ぷら おにぎり(ゆかり) アーモンドラスク	御飯 鶏肉のチャイニーズステーキ 糸こんにゃくのピリ辛煮 豚汁 つぼ漬	三色丼 根菜の煮物 清まし汁(はんぺん) ミルクもち	加・マ・ン・ガ・イ(茹で鶏のせご飯) ト・マ・ン・プ・ラ(さつま揚げ) サ・ラ・マ・ク・ド・ウ(ピ・ナツヲダ) 野菜スープ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">世界の料理「タイ」</span> ココナッツプリン	味噌ラーメン 大根とさつま揚げの煮物 梅しらす御飯 マスカットゼリー(繊維up)	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんのごまサラダ 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこ)
夕食	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしの炒めもの キャベツのゆかり和え	麦ごはん 赤魚の西京焼 じゃが芋の含め煮 お吸い物(大根)	麦ごはん アジのごまダレ焼き 厚揚げとさつまいもの煮物 味噌汁(玉麩)	麦ごはん 豚肉のみそマヨ焼き 大根のおかか和え お吸い物(茶そば)	麦ごはん 八宝菜 しゅうまい 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん 鶏のソテー 薬味だれ 金平ごぼう ひじきの和え物	麦ごはん プルコギ風 卵の花 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1987kcal タンパク:69.4g 脂質:55.1g 炭水化:296.4g 食繊維:18.2g 食塩相:8.1g	エネルギー:1744kcal タンパク:52.1g 脂質:28.8g 炭水化:309.4g 食繊維:20.6g 食塩相:9.3g	エネルギー:1870kcal タンパク:78.0g 脂質:65.6g 炭水化:229.7g 食繊維:14.7g 食塩相:8.0g	エネルギー:1950kcal タンパク:75.6g 脂質:46.4g 炭水化:293.8g 食繊維:12.4g 食塩相:7.1g	エネルギー:1866kcal タンパク:73.9g 脂質:51.3g 炭水化:268.0g 食繊維:16.1g 食塩相:10.3g	エネルギー:1734kcal タンパク:64.4g 脂質:33.1g 炭水化:288.5g 食繊維:19.5g 食塩相:7.9g	エネルギー:1847kcal タンパク:62.8g 脂質:59.4g 炭水化:259.7g 食繊維:24.6g 食塩相:7.5g

★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。

