週間献立表

川堀病院　　常食Ａ

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝食	玄米御飯 がんもの含め煮 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	七草粥風　七草 昆布のきんぴら 味噌汁(ごぼう) 梅干し 牛乳	パン(食パン) マーガリン スクランブルエッグ ミルクスープ 牛乳	御飯 ほうれん草と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(大根) 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） 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 コンソメスープ(大根) 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグのきのこｿｰｽ 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） ほうれん草の蒸しパン	麦ごはん 鶏肉のﾁｬｲﾆｰｽﾞステーキ 糸こんとなすのピリ辛煮 味噌汁(白菜) つぼ漬	カレーピラフ おからのポテサラ風 ミネストローネ ココアミルクもち	炊き込みおこわ 鮭の粕漬け焼き 炊き合わせ 春菊の白和え お吸い物(はんぺん)　早めの鏡開き ぜんざい	にゅうめん 筑前煮 菜めし御飯 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(かぶ)	麦ごはん 八宝菜 しゅうまい 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん 豚肉のみそマヨ焼き キャベツの甘酢和え お吸い物(茶そば)	麦ごはん 鶏のソテー　薬味だれ 厚揚とさつまいもの煮物 味噌汁(玉麩)	麦ごはん アジのごまダレ焼き 金平ごぼう ひじきの和え物	麦ごはん プルコギ風 卯の花 小松菜のからし和え
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1857kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:62.5g 脂質* :49.4g　炭水* :283.3g 食繊維:17.7g　食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1695kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:46.7g 脂質* :24.6g　炭水* :311.4g 食繊維:21.5g　食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1558kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:62.6g 脂質* :39.0g　炭水* :232.5g 食繊維:21.1g　食塩相:11.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1927kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:68.4g 脂質* :74.1g　炭水* :236.4g 食繊維:17.1g　食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1798kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:79.7g 脂質* :28.1g　炭水* :296.3g 食繊維:22.0g　食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1663kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.0g 脂質* :29.6g　炭水* :286.6g 食繊維:20.7g　食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1714kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:62.8g 脂質* :46.9g　炭水* :253.9g 食繊維:25.9g　食塩相:8.9g

★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。
米1合あたり大さじ1杯が目安量です。

～七草がゆ～
1月7日には、7種の野菜を入れた七草粥を食べます。
邪気を払い万病を除く占いとしての意味と、御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能があります。

～鏡開き～
1月１１日は鏡開き。
１０日まで飾ってあった正月の鏡もちを食べる習慣です。武家社会の習慣であったため、「切る」「割る」などというと縁起が悪いので、「開く」という縁起の良い表現をするそう。