

週間献立表

川堀病院 常食A

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30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	麦ごはん 白菜の炒め物 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(りんご) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(かわりパン) マーガリン スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん ツナ入り野菜炒め 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	麦ごはん 野菜の卵とじ 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(うずまき麩) フルーツ(バナナ) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(イチゴジャム) プレーンオムレツ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 唐揚げのネギソースがけ おからの炒り煮 味噌汁(小松菜) わかめのお浸し	焼きそば 揚げ餃子 おにぎり(わかめ) コーヒーゼリー	御飯 サバの味噌煮 長芋とオクラの和え物 一口きしめん つぼ漬	挽肉と野菜のカレー ポテトサラダ 福神漬とらっきょう マンゴーラッシー	ライス(小) 洋食 ランチ 手作りメンチカツ 野菜サラダ さつま芋のクリームポタージュ ブライマンツェ〜ブルーベリーソース〜	焼きビーフン えびシュウマイ わかめご飯 ぶどうゼリー	御飯 サケの梅マヨ焼き 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(大根) ふりかけ(のりごま)
夕食	御飯 さわらの蒲焼 切干大根の青じそ和え 筑前煮	御飯 なすとかつらの肉味噌炒め れんこんの煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 トンカツ ブロッコリーのソテー 味噌汁(南瓜)	御飯 擬製豆腐 チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(キャベツ)	御飯 アジのおろし煮 ごぼうと竹輪の炒め煮 たたききゅうり	御飯 チキンピカタ スパソテー 海藻サラダ	御飯 柳川風卵とじ なすの田楽 ひじきのドレッシング和え
日計	エネルギー:1948kcal タンパク:78.9g 脂質:48.4g 炭水化:286.7g 食繊維:18.5g 食塩相:8.2g	エネルギー:1792kcal タンパク:52.3g 脂質:38.3g 炭水化:301.1g 食繊維:16.9g 食塩相:8.4g	エネルギー:1942kcal タンパク:66.8g 脂質:68.4g 炭水化:254.1g 食繊維:11.8g 食塩相:7.1g	エネルギー:2116kcal タンパク:71.8g 脂質:63.6g 炭水化:305.4g 食繊維:20.9g 食塩相:9.0g	エネルギー:2120kcal タンパク:75.9g 脂質:59.9g 炭水化:309.1g 食繊維:17.8g 食塩相:7.5g	エネルギー:1768kcal タンパク:63.5g 脂質:38.3g 炭水化:283.6g 食繊維:13.5g 食塩相:7.7g	エネルギー:1847kcal タンパク:68.6g 脂質:56.3g 炭水化:258.8g 食繊維:17.9g 食塩相:7.0g

★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。
米1合あたり大きじ1杯が目分量です。

