

週間献立表

川堀病院 常食A

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
朝食	玄米御飯 ほうれん草のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) ふりかけ 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(あさり) フルーツ(オレンジ) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	パン(ロールパン) マーガリン ウインナーソテー ミネストローネ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん れんこんの金平 味噌汁(大根) フルーツ(バナナ) ふりかけ 牛乳	麦ごはん 目玉焼き 味噌汁(豆腐) フルーツ(オレンジ) ゆずみそ 牛乳	麦ごはん キャベツと帆立の炒め物 味噌汁(わかめ) フルーツ(りんご) ふりかけ 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム&マーガリン) 大豆のトマト煮 中華スープ(小松菜) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	桜ちらし 天ぷら盛り合わせ てんつゆ 茶碗蒸し 紅白そうめん汁 コーヒーゼリー	山菜そば かき揚げ 春菊のきのこ和え 小倉ロールケーキ	御飯 アジの南蛮漬(焼) 鶏肉と根菜の炒り煮 すまし汁(ごぼう) 浅漬	他人丼 ほうれん草のわさび和え のっぺい汁 繊維たっぷりゼリー	御飯 茄子と鶏肉のオイスター炒め いんげんのピーナツ和え 中華スープ(にら) ふりかけ	御飯 サバの塩焼き もやしとささみの梅和え 味噌汁(豆腐) 漬物	御飯 サケの幽庵焼 レバーの甘辛炒め 味噌汁(里芋) ふりかけ
夕食	御飯 サワラの西京焼 春雨の炒め物 お吸い物(かまぼこ)	御飯 鶏肉の照り焼 ポテトサラダ 味噌汁(茄子)	御飯 鶏肉のタルタルステーキ オクラと海草の和え物 味噌汁(もやし)	御飯 魚の香味フライ ひじきの炒め煮 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 赤魚の煮付け ビーフンソテー 味噌汁(南瓜)	御飯 豚の葱塩焼き 野菜といかのマリネ 茶そば汁	御飯 麻婆豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 すまし汁(とろろ昆布)
日計	エネルギー:2035kcal タンパク:69.9g 脂質:52.7g 炭水化:311.4g 食繊維:13.3g 食塩相:9.3g	エネルギー:1886kcal タンパク:73.5g 脂質:51.5g 炭水化:273.9g 食繊維:18.2g 食塩相:8.5g	エネルギー:1888kcal タンパク:70.2g 脂質:66.9g 炭水化:242.6g 食繊維:13.3g 食塩相:8.6g	エネルギー:1973kcal タンパク:70.1g 脂質:52.8g 炭水化:297.9g 食繊維:17.2g 食塩相:7.5g	エネルギー:1854kcal タンパク:69.8g 脂質:48.5g 炭水化:271.0g 食繊維:10.6g 食塩相:7.5g	エネルギー:1835kcal タンパク:71.3g 脂質:53.5g 炭水化:254.8g 食繊維:11.5g 食塩相:6.5g	エネルギー:1856kcal タンパク:78.1g 脂質:52.7g 炭水化:259.8g 食繊維:13.1g 食塩相:7.7g

★月曜の朝は

「玄米ごはん」と具たくさん味噌汁」

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杯が目安量です。

