

週間献立表

川堀病院 常食A

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 味噌汁(焼き麩) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 野菜の卵とじ 味噌汁(白菜) 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) ジャム(リンゴジャム) ウインナーケチャップソテー コンソメスープ(もやし) フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ) フルーツ(オレンジ) ふりかけ 牛乳	麦ごはん プレーンオムレツ 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(うずまき麩) フルーツ(バナナ) ふりかけ 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム&マーガリン) ツナ入り野菜炒め 中華スープ(茄子) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 鶏肉のマムレード焼 コールスローサラダ 味噌汁(大根) 佃煮	とんこつラーメン 焼売 おにぎり(かつお) フルーツ牛乳寒天	御飯 アジの塩麹焼き 大豆とひじき煮物 味噌汁(茄子) 筍とふきの煮物	ハワイ名物ロコモコ丼 マカロニサラダ セロリのスープ フルーツポンチ	シーフードカレー サラダ もやしスープ バナナヨーグルト	御飯 豚肉のマスタードマヨ焼 ふろふき大根 清汁(うずらの卵) 金時煮豆	御飯 魚のムニエルオーロロス ジャーマンポテト 味噌汁(厚揚げ) ふりかけ
夕食	御飯 魚のカレーフリッター 糸こんにゃくと豚肉の炒め物 お吸い物(白玉)	御飯 蒸し鶏のポン酢かけ ブロッコリーとえびのソテー 味噌汁(さつま芋)	御飯 ポークソテー オクラの梅肉和え 清し汁(豆腐)	御飯 サワラの竜田揚げ れんこんと牛肉の煮物 味噌汁(なめこ)	御飯 鶏肉の照り焼 南瓜のパン粉焼き 味噌汁(ごぼう)	御飯 魚の中華蒸し スパソテー 味噌汁(わかめ)	御飯 クリームシチュー 菜種和え 繊維たっぷりゼリー
日計	エネルギー:2001kcal タンパク:70.4g 脂質:59.9g 炭水化:282.0g 食繊維:12.1g 食塩相:7.7g	エネルギー:1962kcal タンパク:73.6g 脂質:54.8g 炭水化:284.3g 食繊維:13.9g 食塩相:9.5g	エネルギー:1792kcal タンパク:71.9g 脂質:58.1g 炭水化:240.9g 食繊維:15.6g 食塩相:7.8g	エネルギー:2152kcal タンパク:71.8g 脂質:63.2g 炭水化:312.8g 食繊維:13.4g 食塩相:7.9g	エネルギー:1808kcal タンパク:62.3g 脂質:35.6g 炭水化:299.0g 食繊維:14.6g 食塩相:7.6g	エネルギー:1901kcal タンパク:67.2g 脂質:47.6g 炭水化:289.5g 食繊維:15.6g 食塩相:7.4g	エネルギー:1862kcal タンパク:71.8g 脂質:57.2g 炭水化:259.8g 食繊維:13.4g 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合あたり大さじ1杯が目分量です。

