

週間献立表

川堀病院 常食A

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	玄米御飯 がんとふきの煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) たいみそ 牛乳	麦ごはん ほうれん草とツナの煮浸し 味噌汁(なめこ) フルーツ(オレンジ) ふりかけ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(かわりパン) ジャム(イチゴジャム) 野菜入りスクランブルエッグ 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(豆腐) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 豆腐とえびの煮物 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) たいみそ 牛乳	麦ごはん 里芋とこんにゃくの煮物 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(イチゴジャム&マーガリン) ハムのソテー コンソメスープ(しめじ) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ あさりのスープ 野菜のバター醤油ソテー	肉うどん アスパラのピーナツ和え おにぎり かぼちゃプリン	御飯 チキンの緑茶パン粉焼き ナスの洋風炒め セロリのスープ ふりかけ	ちらし寿司 青梗菜のおかかマヨ和え お吸い物(うずまき麩) 繊維たっぷりゼリー	しらすとキャベツの和風パスタ コブサラダ イチゴババロア くるみパン	御飯 メンチカツ ほうれん草のわさび和え 春雨スープ 佃煮	御飯 赤魚のとろろ蒸し 小松菜のごま和え 味噌汁(厚揚げ) 漬物
夕食	御飯 魚のチーズパン粉焼き レバーの甘辛炒め 味噌汁(わかめ)	御飯 鶏肉の味噌焼 じゃが芋の金平 お吸い物(はんぺん)	御飯 サワラの2色揚げ さっぱりコールスローサラダ 味噌汁(椎茸)	御飯 鶏肉とポテトの重ね焼き オクラとれんこんの梅肉和え 味噌汁(そうめん)	御飯 油淋鶏(焼) もやしの中華和え 味噌汁(焼き麩)	御飯 シルバーの柚子味噌焼 卵の花 お吸い物(白玉)	御飯 スパニッシュオムレツ 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(大根)
日計	エネルギー:1982kcal タンパク:75.6g 脂質:51.0g 炭水化:298.0g 食繊維:13.1g 食塩相:8.5g	エネルギー:1861kcal タンパク:65.3g 脂質:46.0g 炭水化:288.4g 食繊維:12.7g 食塩相:8.0g	エネルギー:2101kcal タンパク:75.5g 脂質:88.3g 炭水化:242.0g 食繊維:12.6g 食塩相:7.6g	エネルギー:1851kcal タンパク:61.4g 脂質:44.6g 炭水化:293.3g 食繊維:14.9g 食塩相:7.4g	エネルギー:1965kcal タンパク:74.4g 脂質:52.6g 炭水化:286.5g 食繊維:10.5g 食塩相:7.5g	エネルギー:1916kcal タンパク:70.7g 脂質:43.2g 炭水化:298.1g 食繊維:17.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1742kcal タンパク:74.9g 脂質:45.0g 炭水化:253.1g 食繊維:13.2g 食塩相:9.1g

★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。

今日の「KARADA」レシピ

4月24日(水)お昼の
メインディッシュは、
チキンの緑茶パン粉焼き
～和風タルタルソース添え～
です。お楽しみに～♪