

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝食	玄米御飯 南瓜の煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) ふりかけ 牛乳	麦ごはん 炒り卵 味噌汁(小松菜) フルーツ(バナナ) 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 カリフラワーのクリーム煮 コンソメスープ(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん ちくわとピーマンの炒り煮 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) ふりかけ 牛乳	麦ごはん ひじきの炒め煮 味噌汁(厚揚げ) 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(ごぼう) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム&マーガリン) 魚肉ソーセージのソテー コーンポタージュ フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 赤魚の信州蒸し れんこんの金平 味噌汁(キャベツ) 漬物	焼きそば しゅうまい おにぎり シフォンケーキ	御飯 サケのチャンチャン焼 アスパラの胡麻和え お吸い物(筍) 浅漬	冷やし枝豆豆乳うどん 海藻サラダ いんげんのソテー フルーチェ	御飯 鶏と大豆のトマト煮 金平ごぼう あさりのスープ 繊維たっぷりゼリー	御飯 麻婆なす 中華酢の物 けんちん汁 ふりかけ	御飯 サバの煮付け 小松菜とささみの和え物 味噌汁(焼き麩) 昆布佃煮
夕食	御飯 八宝菜 ふきのかか煮 味噌汁(もやし)	御飯 サワラの梅しそ焼き もやしの中華和え 湯葉のお吸い物	御飯 トンカツ 胡瓜と海老のおろし和え 味噌汁(卵)	わかめ御飯 アジの塩焼き 肉じゃが 味噌汁(青梗菜)	御飯 魚のコーンマヨネーズ焼き 菜の花の白和え くず汁	御飯 松風焼 ひじきサラダ 味噌汁(もやし)	御飯 プルコギ風 卵豆腐(冷) すまし汁(ごぼう)
日計	エネルギー:1751kcal タンパク:63.5g 脂質:30.7g 炭水化:295.4g 食繊維:16.0g 食塩相:9.2g	エネルギー:1794kcal タンパク:68.5g 脂質:35.5g 炭水化:291.1g 食繊維:13.6g 食塩相:6.9g	エネルギー:1669kcal タンパク:64.3g 脂質:44.0g 炭水化:247.0g 食繊維:11.8g 食塩相:7.0g	エネルギー:1753kcal タンパク:62.0g 脂質:41.1g 炭水化:276.3g 食繊維:14.7g 食塩相:11.5g	エネルギー:1958kcal タンパク:73.7g 脂質:49.5g 炭水化:301.4g 食繊維:20.9g 食塩相:6.8g	エネルギー:1949kcal タンパク:72.4g 脂質:55.2g 炭水化:281.4g 食繊維:14.8g 食塩相:7.7g	エネルギー:1852kcal タンパク:70.2g 脂質:63.4g 炭水化:238.1g 食繊維:10.4g 食塩相:8.2g

★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

5月23日(木)お昼の
メインディッシュは、
冷やし枝豆豆乳うどんです。
お楽しみに～♪