

週間献立表

川堀病院 常食A

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9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) ふりかけ 牛乳	麦ごはん 野菜と竹輪の炒め物 味噌汁(里芋) フルーツ(りんご) 味付けのり 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) もやしのソテー コンソメスープ(小松菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 炒り卵 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 味噌汁(もやし) フルーツ(りんご) ゆずみそ 牛乳	麦ごはん さつま揚げの炒め物 味噌汁(南瓜) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) 豆苗入りツナのソテー コンソメスープ(ごぼう) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 焼肉風 筍とふきの土佐煮 味噌汁(チンゲン菜) 昆布佃煮	焼きうどん ほうれん草の磯和え ワントンスープ チョコバナナケーキ	御飯 サケの包み焼き ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁(わかめ) 繊維たっぷりゼリー	豆御飯 サワラの照り焼き がんとふきの煮物 ピーナツ和え 茶碗蒸し 赤だし(なめこ)	御飯 ピーマンの肉詰め ぜんまいの炒め煮 味噌汁(ほうれん草) ふりかけ	御飯 揚出豆腐 ひじきサラダ 味噌汁(花麩) 旬野菜のあっさり漬け	御飯 ホキのフライ 切干大根の煮物 味噌汁(焼き麩) 桜もち
夕食	御飯 魚の塩麴焼き ビーフン お吸い物(わかめ)	御飯 豆腐ハンバーグおろしポン酢 れんこんたらこサラダ 味噌汁(青梗菜)	御飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)	御飯 豚のピカタ焼 海草サラダ 味噌汁(うずまき麩)	御飯 サバの塩焼き キャベツと牛肉の旨煮 清し汁	御飯 クリームシチュー 菜の花と帆立のバター醤油炒め サラダ	御飯 豚肉のごま味噌焼 冷奴 お吸い物(なめこ)
日計	エネルギー:1821kcal タンパク:69.8g 脂質:45.7g 炭水化:270.9g 食繊維:12.1g 食塩相:8.4g	エネルギー:1786kcal タンパク:55.3g 脂質:45.9g 炭水化:283.3g 食繊維:16.6g 食塩相:9.0g	エネルギー:1702kcal タンパク:62.6g 脂質:47.4g 炭水化:252.1g 食繊維:13.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:2152kcal タンパク:92.4g 脂質:63.9g 炭水化:287.8g 食繊維:16.5g 食塩相:11.5g	エネルギー:1865kcal タンパク:70.1g 脂質:52.0g 炭水化:266.9g 食繊維:13.2g 食塩相:7.8g	エネルギー:1940kcal タンパク:67.9g 脂質:51.6g 炭水化:295.5g 食繊維:18.1g 食塩相:7.9g	エネルギー:1914kcal タンパク:70.1g 脂質:56.6g 炭水化:270.6g 食繊維:12.5g 食塩相:8.1g

★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。

