

週間献立表

川堀病院 常食A

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16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 切干大根の煮物 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	御飯 油淋鶏(焼) 南瓜の煮物 もやしスープ 漬物(奈良漬)	きつねそば おにぎり 胡瓜とささみの梅和え 抹茶小倉ケーキ	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) 白菜の浅漬け	中華丼 ほうれん草の和え物 のっぺい汁 繊維たっぷりゼリー	御飯 高野と彩り野菜のチリソース 中華風酢の物 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) さくら漬	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 なすと牛肉の味噌炒め オクラと海草の和え物 味噌汁(キャベツ)	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
日計	エネルギー:1914kcal タンパク:67.6g 脂質:47.3g 炭水化:297.0g 食繊維:14.0g 食塩相:8.7g	エネルギー:1934kcal タンパク:76.8g 脂質:39.3g 炭水化:307.0g 食繊維:15.4g 食塩相:12.5g	エネルギー:1915kcal タンパク:71.6g 脂質:63.6g 炭水化:255.0g 食繊維:14.4g 食塩相:9.5g	エネルギー:1830kcal タンパク:64.5g 脂質:42.4g 炭水化:294.7g 食繊維:19.6g 食塩相:7.8g	エネルギー:2009kcal タンパク:80.0g 脂質:41.2g 炭水化:315.9g 食繊維:13.8g 食塩相:12.8g	エネルギー:1882kcal タンパク:72.1g 脂質:57.2g 炭水化:257.3g 食繊維:11.6g 食塩相:6.7g	エネルギー:1872kcal タンパク:78.3g 脂質:52.9g 炭水化:262.9g 食繊維:13.3g 食塩相:8.5g

★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」メニュー
6月14日(金)お昼の
メインディッシュは、
高野と彩り野菜のチリソースです。
お楽しみに~♪