

週間献立表

川堀病院 常食A

| | 6月17日(月) | 6月18日(火) | 6月19日(水) | 6月20日(木) | 6月21日(金) | 6月22日(土) | 6月23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) 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 ピザ風チキン コールスローサラダ 味噌汁(大根) 昆布の佃煮 | 塩ラーメン チンゲン菜とツナのソテー おにぎり(かつお) パンナコッタ | 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 | 海南鶏飯 マカロニサラダ セロリのスープ フルーツヨーグルトがけ | ハヤシライス 海藻サラダ フルーチェ(ピーチ) 福神漬・らっきょう | 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) 繊維たっぷりゼリー |
| 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 赤魚の信州蒸し 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 | 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 鶏肉のママレード焼 ブロッコリーのドレッシング和え 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 蒸し鶏のポン酢かけ 菜種和え お吸い物(はんぺん) |
| 日計 | エネルギー:2016kcal タンパク:71.4g 脂質:62.3g 炭水化:280.6g 食繊維:13.8g 食塩相:7.6g | エネルギー:1841kcal タンパク:72.7g 脂質:42.9g 炭水化:282.5g 食繊維:13.0g 食塩相:10.3g | エネルギー:1793kcal タンパク:71.6g 脂質:58.2g 炭水化:240.9g 食繊維:15.5g 食塩相:8.1g | エネルギー:2184kcal タンパク:74.4g 脂質:63.7g 炭水化:314.2g 食繊維:14.6g 食塩相:10.8g | エネルギー:1968kcal タンパク:66.9g 脂質:55.0g 炭水化:291.4g 食繊維:14.4g 食塩相:9.3g | エネルギー:1922kcal タンパク:68.2g 脂質:47.7g 炭水化:293.4g 食繊維:15.6g 食塩相:7.5g | エネルギー:1758kcal タンパク:69.8g 脂質:53.0g 炭水化:244.6g 食繊維:12.8g 食塩相:8.1g |

★月曜の朝は

「玄米ごはんとうどんさん味噌汁」

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。



★世界の料理シリーズ★

6月29日(木)お昼の
メインディッシュは、
シンガポールグルメ
「海南鶏飯」です。
お楽しみに〜♪