

週間献立表

川堀病院 常食A

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30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(ごぼう) 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(厚揚げ) 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 赤魚の甘酢あんかけ れんこんの金平 味噌汁(キャベツ) 漬物(高菜)	焼きそば しゅうまい おにぎり ココアケーキ	御飯 サケのチャンチャンオイル炒め アスパラの胡麻和え お吸い物(筍) きゅうりの浅漬	御飯 茄子と鶏肉のオイスター炒め 大根サラダ 千切りスープ スナックえんどう	ハントんライス ポテトサラダ あさりのスープ 繊維たっぷりゼリー	御飯 松風焼 春雨の中華酢の物 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 お吸い物(きのこ)	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 鶏と大豆のトマト煮 菜の花の白和え 吉野汁	御飯 麻婆なす ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋)	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:1824kcal タンパク:61.2g 脂質:41.0g 炭水化:293.0g 食繊維:15.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:1845kcal タンパク:70.8g 脂質:37.0g 炭水化:298.6g 食繊維:14.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1678kcal タンパク:64.5g 脂質:44.7g 炭水化:247.8g 食繊維:12.0g 食塩相:7.2g	エネルギー:1832kcal タンパク:66.2g 脂質:47.9g 炭水化:274.4g 食繊維:12.8g 食塩相:7.7g	エネルギー:2403kcal タンパク:88.7g 脂質:75.2g 炭水化:335.9g 食繊維:19.7g 食塩相:9.5g	エネルギー:1988kcal タンパク:74.2g 脂質:57.9g 炭水化:282.5g 食繊維:14.6g 食塩相:7.6g	エネルギー:1858kcal タンパク:70.5g 脂質:63.4g 炭水化:239.5g 食繊維:10.5g 食塩相:8.9g

★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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。



★全国ご当地企画★

6月28日(金)お昼の
メインディッシュは、
石川県金沢の
「ハントんライス」です。
お楽しみに～♪

