

週間献立表

川堀病院 常食A

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29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 南瓜の煮物 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) マーガリン じゃがいものクリーム煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん キャベツの炒め物 味噌汁(なす) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	麦ごはん 目玉焼き 味噌汁(玉ねぎ) 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) ゆずみそ 牛乳	パン(食パン) イチゴジャム&マーガリン 野菜の卵とじ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 鶏肉のホイル焼 めんたいスパサラダ 味噌汁(キャベツ) バターコーン	きつねそば 大根と青梗菜の梅サラダ 菜めし 三色だんご	御飯 アジのフライ 大豆とひじきの煮物 すいとん汁 つぼ漬	中華丼 もやしの和え物 春雨スープ フルーチェ	スパゲティナポリタン 胚芽パン イカサラダ コーン卵スープ ロールケーキ フルーツ添え	ハヤシライス 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう 繊維たっぷりゼリー	御飯 タラのムニエルオ・ロソース ジャーマンポテト 味噌汁(厚揚げ) ふりかけ(のりごま)
夕食	御飯 さわらの一味マヨネーズ ほうれん草のしらす和え かりんごのソテー	御飯 赤魚の信州蒸し れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(小松菜)	御飯 ポークチャップ ビーフンソテー 清し汁(ごぼう)	御飯 サケの幽庵焼 大根のごまサラダ お吸い物(オクラ)	御飯 魚の中華蒸し ほうれん草のドレッシング和え かぼちゃの含め煮	御飯 蒸し鶏のポン酢かけ 小松菜の菜種和え 根菜の煮物	御飯 豚肉のマスタードマヨ焼 ブロッコリーのドレッシング和え キャベツのコンソメ煮
日計	エネルギー:1985kcal タンパク:81.1g 脂質:57.1g 炭水化:276.4g 食繊維:17.7g 食塩相:6.9g	エネルギー:1752kcal タンパク:59.6g 脂質:19.0g 炭水化:326.8g 食繊維:16.2g 食塩相:10.0g	エネルギー:1816kcal タンパク:68.5g 脂質:58.3g 炭水化:247.4g 食繊維:19.9g 食塩相:6.4g	エネルギー:1750kcal タンパク:65.7g 脂質:38.1g 炭水化:276.6g 食繊維:13.3g 食塩相:7.3g	エネルギー:1845kcal タンパク:68.6g 脂質:41.5g 炭水化:290.0g 食繊維:19.9g 食塩相:8.5g	エネルギー:1906kcal タンパク:67.7g 脂質:41.8g 炭水化:307.3g 食繊維:17.1g 食塩相:7.3g	エネルギー:1871kcal タンパク:70.3g 脂質:64.0g 炭水化:244.7g 食繊維:15.5g 食塩相:6.6g

★月曜の朝は

「玄米ごはんとうぐすくさん味噌汁」

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合あたり大きじ1杯が目分量です。

