

週間献立表

川堀病院 常食A

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	玄米御飯 切干大根の煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 炒り卵 味噌汁(白菜) フルーツ(バナナ) たいみそ 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 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(キャベツ) フルーツ(りんご) ふりかけ(かつお) 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) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(しめじ) フルーツ(オレンジ) ゆずみそ 牛乳	パン(食パン) リンゴジャム&マーガリン オムレツ フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 赤魚の甘酢あんかけ 厚揚げと南瓜の煮物 お吸い物(とろろ昆布) こんにやく田楽	肉うどん 里芋の唐揚げ 梅しらすご飯 抹茶ケーキ	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁(たまねぎ) つぼ漬	ポークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう 桃のゼリー	桜えびと竹の子おこわ 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 赤だし(豆腐) <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">お花見 弁当</span> 桜もち	塩ラーメン 金平ごぼう おむすび(わかめ) 繊維たっぷりゼリー	御飯 鶏肉のチャイニーズソテー 春雨のごま酢和え すまし汁(白菜) ふりかけ(鮭)
夕食	御飯 鶏肉のチャイニーズステーキ もやしの中華和え あさりの卵とじ	御飯 肉豆腐チャンプルー 茄子のおかか煮 湯葉のお吸い物	御飯 サバの山椒焼 胡瓜と海老のおろし和え 吉野汁	御飯 たらめの塩麹焼き わさび添え 糸こんにやくと豚肉の炒め物 味噌汁(卵)	御飯 サケの塩焼き こんにやくとレンコンの煮物 チンゲン菜のり和え	御飯 クリームシチュー ブロッコリーのツナ和え キャベツのコンソメ炒め	御飯 コロッケ 大根のマヨサラダ 焼きなす
日計	エネルギー:1877kcal タンパク:74.7g 脂質:42.3g 炭水化:288.7g 食繊維:14.2g 食塩相:7.5g	エネルギー:1877kcal タンパク:63.6g 脂質:41.0g 炭水化:303.8g 食繊維:13.1g 食塩相:9.6g	エネルギー:1790kcal タンパク:65.4g 脂質:60.2g 炭水化:236.2g 食繊維:11.4g 食塩相:5.9g	エネルギー:1823kcal タンパク:65.6g 脂質:39.3g 炭水化:294.1g 食繊維:16.2g 食塩相:8.8g	エネルギー:1932kcal タンパク:76.3g 脂質:34.9g 炭水化:322.9g 食繊維:20.0g 食塩相:8.5g	エネルギー:1853kcal タンパク:70.3g 脂質:38.5g 炭水化:300.3g 食繊維:22.6g 食塩相:12.3g	エネルギー:1741kcal タンパク:57.9g 脂質:45.2g 炭水化:267.9g 食繊維:13.1g 食塩相:7.1g

★月曜の朝は

「玄米ごはん」と具だくさん味噌汁」

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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

