

週間献立表

川堀病院 常食A

	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)
朝食	玄米御飯 ほうれん草と玉ねぎのソテー 具沢山味噌汁 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(たまねぎ) フルーツ(オレンジ) 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 大豆のトマト煮 フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん アスパラときのこの野菜ソテー 味噌汁(なす) フルーツ(バナナ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	麦ごはん 昆布の金平 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(さつま芋) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(イチゴジャム) ス克蘭ブルエッグ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 ポークソテー葱塩だれ もやしの卵炒め 白味噌(里芋) 人参きんぴら	味噌ラーメン しゅうまい おにぎり(わかめ) 豆腐ドーナツ	御飯 サバの韓国風焼 オクラと玉葱の和え物 白菜のスープ つぼ漬	麻婆丼 春雨の酢の物 わかめスープ 小倉白玉	ライス(小) <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">洋食 ランチ</span> 手作りメンチカツ 野菜サラダ さつま芋のクリームポタージュ プラムジャム〜ブルーベリーソース〜	きつねそば れんこんの肉味噌炒め おにぎり(ゆかり) 繊維たっぷりゼリー	御飯 鶏肉の野菜あんかけ スパゲティサラダ 味噌汁(里芋) ふりかけ(かつお)
夕食	御飯 アジの塩麹焼き 大根甘辛炒め なすの梅おかか和え	御飯 鶏肉の蒲焼 ブロッコリーとあさりの和風炒め 味噌汁(キャベツ)	御飯 お好み焼き風卵焼き 鶏肉と根菜の炒り煮 味噌汁(小松菜)	御飯 鶏肉のごまだれ焼き 金平ごぼう 味噌汁(うずまき麩)	御飯 赤魚の煮付け ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	御飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 海藻サラダ	御飯 カレイのしょうが風味焼き 厚揚げと白菜の炒め煮 大根なます
日計	エネルギー:1998kcal タンパク:73.1g 脂質:56.1g 炭水化:290.4g 食繊維:19.7g 食塩相:6.9g	エネルギー:1818kcal タンパク:72.8g 脂質:37.0g 炭水化:289.4g 食繊維:14.2g 食塩相:9.1g	エネルギー:1883kcal タンパク:70.8g 脂質:72.7g 炭水化:226.8g 食繊維:18.3g 食塩相:7.5g	エネルギー:1838kcal タンパク:67.0g 脂質:39.4g 炭水化:294.4g 食繊維:14.8g 食塩相:7.6g	エネルギー:2040kcal タンパク:70.9g 脂質:55.3g 炭水化:308.3g 食繊維:20.7g 食塩相:7.3g	エネルギー:1925kcal タンパク:62.2g 脂質:43.2g 炭水化:313.9g 食繊維:22.7g 食塩相:9.4g	エネルギー:1743kcal タンパク:74.1g 脂質:43.7g 炭水化:254.3g 食繊維:9.8g 食塩相:6.6g

★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杯が目安量です。

