

週間献立表

川堀病院 常食A

	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)	10月10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 うの花 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(里芋) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	麦ごはん 野菜の卵炒め 味噌汁(大根) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳 〓ご当地グルメ「山形」〓	麦ごはん 南瓜の煮物 味噌汁(うずまき麩) フルーツ(バナナ) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(リンゴジャム) 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 タラのとろろ蒸し ひじきサラダ お吸い物(オクラ) スナップえんどう	鶏南蛮うどん 田楽みそおでん 梅しらす御飯 栗どら焼き	御飯 鶏肉のホイル焼 ごぼうサラダ 味噌汁(キャベツ) 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 フルーチェ	芋煮 大根の炊込みごはん(小) 秋の味覚の寄せ揚げ ずんだ白玉	ソースかつ丼 ブロッコリーごま和え 味噌汁(さつま芋) ぶどうゼリー	御飯 魚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 蒸し鶏のポン酢かけ ほうれん草のしらす和え カリフラワーのソテー	御飯 肉団子の甘酢煮 大根のごまサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さわらの七味マヨネーズ ビーフンソテー 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 サバの山椒焼 れんこんと鶏肉の煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 ほうれん草のおかか和え なすの味噌炒め	御飯 サケの幽庵焼 オクラの萌黄和え 根菜の煮物	御飯 豚肉のマスタードマヨ焼 カリフラワ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:1773kcal タンパク:75.1g 脂質:42.8g 炭水化:263.7g 食繊維:20.1g 食塩相:6.6g	エネルギー:1885kcal タンパク:61.5g 脂質:32.0g 炭水化:326.3g 食繊維:20.1g 食塩相:10.2g	エネルギー:1760kcal タンパク:61.6g 脂質:59.6g 炭水化:236.4g 食繊維:16.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1964kcal タンパク:62.5g 脂質:51.8g 炭水化:300.6g 食繊維:16.3g 食塩相:7.7g	エネルギー:1851kcal タンパク:65.7g 脂質:44.8g 炭水化:289.7g 食繊維:20.7g 食塩相:8.2g	エネルギー:1985kcal タンパク:69.9g 脂質:41.7g 炭水化:322.2g 食繊維:17.2g 食塩相:8.0g	エネルギー:1702kcal タンパク:61.8g 脂質:53.5g 炭水化:235.7g 食繊維:14.5g 食塩相:6.3g

★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。
 米1合あたり大きじ1杯が目分量です。

