

週間献立表

川堀病院 常食A

	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17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 ひじきの炒め煮 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(かわりパン) 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 炒り卵 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 ちくわとピーマンの炒り煮 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) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(イチゴジャム) 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 ごぼうと竹輪の炒め煮 白味噌汁(たまねぎ) 甘辛こんにゃく	野菜そば 里芋の唐揚げ おにぎり(ゆかり) 豆乳ココアプリン	御飯 豚肉のしょうゆ麴焼き さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁(大根) つぼ漬	ちらし寿司 小松菜と厚揚げの煮物 吉野汁 揚げなすの甘辛	御飯(小) 秋の味覚ホクホク酢豚 もやしの中華和え 水餃子のスープ フルーツ杏仁 中華 ランチ	にゅうめん 里芋のそぼろ煮 おにぎり(わかめ) 繊維たっぷりゼリー	御飯 サバの照り焼き オクラの中華和え すまし汁(白菜) ふりかけ(鮭)
夕食	御飯 鶏肉の梅焼き 春雨のごま酢和え 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 アジの生姜風味焼き 糸こんにゃくと牛肉の炒め物 味噌汁(卵)	御飯 赤魚の信州蒸し 胡瓜と海老のおろし和え 味噌汁(南瓜)	御飯 サケの塩焼き こんにゃくとレンコンの煮物 ほうれん草の磯和え	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 豚肉ソテー おろしソース 豆腐田楽 焼きなす
日計	エネルギー:1908kcal タンパク:73.8g 脂質:37.8g 炭水化:305.3g 食繊維:16.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1694kcal タンパク:60.3g 脂質:30.5g 炭水化:290.2g 食繊維:18.6g 食塩相:8.9g	エネルギー:1662kcal タンパク:67.5g 脂質:49.1g 炭水化:227.5g 食繊維:11.9g 食塩相:7.1g	エネルギー:1702kcal タンパク:68.8g 脂質:34.9g 炭水化:268.6g 食繊維:13.2g 食塩相:8.3g	エネルギー:2095kcal タンパク:76.1g 脂質:51.0g 炭水化:324.1g 食繊維:19.1g 食塩相:8.9g	エネルギー:1692kcal タンパク:64.0g 脂質:28.0g 炭水化:291.9g 食繊維:20.4g 食塩相:10.0g	エネルギー:1743kcal タンパク:63.2g 脂質:57.1g 炭水化:234.4g 食繊維:13.0g 食塩相:6.2g

★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です。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

