

週間献立表

川堀病院 常食A

	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)
朝食	玄米御飯 がんもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜) 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 ス克蘭ブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん 豆腐と人参の煮物 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ) ふりかけ(のりごま) 牛乳	麦ごはん ほうれん草とツナの煮浸し 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん いんげんの卵炒め 味噌汁(れんこん) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(リンゴジャム) キャベツと帆立の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグのきのこソース おからのポテサラ風 ミネストローネ バターコーン	焼きビーフン コロッケ おにぎり(ふりかけ) ほうれんそうの蒸しパン	御飯 鶏肉のチャイニーズステーキ 糸こんにゃくのピリ辛煮 お吸い物(わかめ) レンコンのナムル	カレーピラフ 春雨サラダ コーンポタージュ ミルクもち	鮭ときのこのちらし寿司 手作り薩摩揚げ さつま芋と大根のそぼろあん 赤だし(豆腐) <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">秋の 散し寿司 御膳</span> フルーツ(柿)	牛丼 建ちん煮 そうめん汁 ぶどうゼリー	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんのごまサラダ 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこ)
夕食	御飯 カレイのごまだれ焼き もやしの炒めもの キャベツのゆかり和え	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋のこってり煮 お吸い物(玉麩)	御飯 アジの塩麴焼き わさび添え 厚揚げとさつまいもの煮物 味噌汁(冬瓜)	御飯 豚肉のみそマヨ焼き 大根のおかか和え お吸い物(茶そば)	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 金平ごぼう ひじきの和え物	御飯 八宝菜 春巻き もやしの中華和え	御飯 プルコギ風 卵の花 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1999kcal タンパク:72.0g 脂質:57.6g 炭水化:289.3g 食繊維:16.6g 食塩相:7.3g	エネルギー:1792kcal タンパク:51.7g 脂質:42.8g 炭水化:288.5g 食繊維:19.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1825kcal タンパク:76.9g 脂質:63.9g 炭水化:225.4g 食繊維:11.5g 食塩相:7.7g	エネルギー:1944kcal タンパク:65.9g 脂質:52.1g 炭水化:291.2g 食繊維:12.2g 食塩相:8.1g	エネルギー:1912kcal タンパク:72.3g 脂質:41.7g 炭水化:303.8g 食繊維:22.8g 食塩相:9.1g	エネルギー:1922kcal タンパク:61.8g 脂質:49.6g 炭水化:295.7g 食繊維:14.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:1841kcal タンパク:64.0g 脂質:56.8g 炭水化:261.6g 食繊維:19.9g 食塩相:7.3g

★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です。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

