

週間献立表

川堀病院 常食A

	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)
朝食	玄米御飯 豆苗入りツナのソテー 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 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(ごぼう) 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 目玉焼き フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん もやしのソテー 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 白菜の炒め物 味噌汁(南瓜) フルーツ(バナナ) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(イチゴジャム) 人参しりしり フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 ピザ風チキン コールスローサラダ 味噌汁(白菜) つぼ漬	きしめん 野菜の天ぷら おにぎり(わかめ) スイートポテト	御飯 白身魚のフライ 小松菜のおかか和え 具沢山味噌汁 胡瓜の浅漬け	御飯 かに玉風甘酢あんかけ ひじきと胡瓜のごま和え 春雨のスープ こんにゃく田楽	ライス(小) シーフードグラタン ブロッコリーとカブのサラダ ミネストローネ かぼちゃプリン	味噌ラーメン キャベツの旨煮 梅しらす御飯 繊維たっぷりゼリー	御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(たまご)
夕食	御飯 さばの照り焼き ブロッコリーのソテー 春雨の酢の物	御飯 松風焼 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)	御飯 豚のピカタ焼 キャベツのソテー お吸い物(うずまき麩)	御飯 豚肉の生姜焼 白菜のうま煮 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 アジの韓国風焼 れんこんの梅肉和え なすの炒め煮	御飯 赤魚の煮付け オクラの味噌炒め 大根の柚子和え	御飯 肉団子の甘酢煮 かぼちゃサラダ きのこソテー
日計	エネルギー:1994kcal タンパク:70.7g 脂質:60.5g 炭水化:280.0g 食繊維:15.5g 食塩相:6.0g	エネルギー:1817kcal タンパク:62.8g 脂質:29.8g 炭水化:316.2g 食繊維:20.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1770kcal タンパク:72.6g 脂質:61.4g 炭水化:221.3g 食繊維:11.9g 食塩相:6.3g	エネルギー:1814kcal タンパク:65.9g 脂質:44.8g 炭水化:278.7g 食繊維:17.9g 食塩相:8.7g	エネルギー:1987kcal タンパク:78.7g 脂質:48.7g 炭水化:301.1g 食繊維:18.1g 食塩相:7.3g	エネルギー:1674kcal タンパク:61.8g 脂質:26.5g 炭水化:290.6g 食繊維:18.3g 食塩相:7.5g	エネルギー:1792kcal タンパク:59.2g 脂質:56.7g 炭水化:255.4g 食繊維:15.2g 食塩相:7.2g

★月曜の朝は

「玄米ごはんとうすだくさん味噌汁」

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杯が目分量です。

