

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29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 高野豆腐の煮物 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 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん うの花 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	焼きビーフン 里芋の唐揚げ おにぎり(わかめ) かぼちゃケーキ	御飯 白身魚のフライ 菜の花のおかか和え 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) 洋食 ランチ サケのマスタードソース シーザーサラダ セロリとトマトのスープ トライフル	牛丼 建ちん煮 そうめん汁 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 もやしの中華和え	御飯 松風焼 白菜のうま煮 味噌汁(玉ねぎ)	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 赤魚の煮付け れんこんの梅肉和え 味噌汁(小松菜)	御飯 豚肉の生姜焼 白菜のゆかり和え なすの炒め煮	御飯 アジの韓国風焼 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:1938kcal タンパク:71.5g 脂質:58.6g 炭水化:271.0g 食繊維:16.3g 食塩相:6.1g	エネルギー:1842kcal タンパク:66.2g 脂質:39.4g 炭水化:297.2g 食繊維:19.2g 食塩相:7.2g	エネルギー:1779kcal タンパク:74.8g 脂質:61.4g 炭水化:222.3g 食繊維:13.2g 食塩相:6.4g	エネルギー:1707kcal タンパク:67.7g 脂質:31.2g 炭水化:281.1g 食繊維:17.9g 食塩相:8.7g	エネルギー:1916kcal タンパク:65.4g 脂質:51.9g 炭水化:287.7g 食繊維:15.8g 食塩相:6.3g	エネルギー:1801kcal タンパク:62.9g 脂質:34.8g 炭水化:299.7g 食繊維:18.9g 食塩相:7.4g	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杯が目分量です。

