

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
朝食	玄米御飯 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(あさり) 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 マカロニのブランチー フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん れんこんの金平 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん キャベツのソテー 味噌汁(里芋) 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) 大豆のトマト煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 豚肉のマスタード焼き 野菜といかのマリネ えのきスープ 大根のゆかり和え	とろろそば ひじきの炊込みご飯 れんこんの肉味噌炒め フルーツ白玉	天井 もやしとささみの梅和え 清まし汁(冬瓜) つぼ漬	御飯 タンドリーチキン スペイン風オムレツ 味噌汁(ごぼう) 人参きんぴら	山菜おこわ さわらの木の芽味噌焼き 炊き合わせ 茶碗蒸し 清まし汁(茶そば) よもぎ饅頭	カレーうどん ブロッコリーとカワラ和え おにぎり 繊維たっぷりゼリー	御飯 アジの南蛮漬 大根のそぼろ煮 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(かつお)
夕食	御飯 サワラの塩麹焼き わさび添え じゃが芋の含め煮 白菜のレモン和え	御飯 鶏と大豆のトマト煮 春雨の炒め物 白味噌汁(茄子)	御飯 豚の葱塩炒め 菜の花の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 五目豆腐 キャベツの甘酢和え 味噌汁(里芋)	御飯 はんぺんと野菜の卵とじ レバーの甘辛炒め 小松菜のドレッシング和え	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の甘酢和え 南瓜の煮物	御飯 麻婆豆腐 ひじきの和え物 ほうれん草のソテー
日計	エネルギー:1905kcal タンパク:73.8g 脂質:51.4g 炭水化:278.5g 食繊維:19.3g 食塩相:6.5g	エネルギー:1800kcal タンパク:70.9g 脂質:26.5g 炭水化:311.8g 食繊維:21.8g 食塩相:9.3g	エネルギー:1739kcal タンパク:58.4g 脂質:54.1g 炭水化:246.2g 食繊維:14.3g 食塩相:7.0g	エネルギー:1799kcal タンパク:71.0g 脂質:39.3g 炭水化:280.9g 食繊維:16.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1958kcal タンパク:87.7g 脂質:43.3g 炭水化:294.0g 食繊維:15.9g 食塩相:9.7g	エネルギー:1742kcal タンパク:60.7g 脂質:28.6g 炭水化:302.7g 食繊維:20.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1833kcal タンパク:71.7g 脂質:55.7g 炭水化:256.5g 食繊維:17.9g 食塩相:7.6g

★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合あたり大さじ1杯が目分量です。

