

週間献立表

川堀病院 常食A

	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 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 白菜の炒め物 味噌汁(たまねぎ) 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 ス克蘭ブルエッグ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん ツナ入り野菜炒め 味噌汁(なす) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	麦ごはん 野菜の卵とじ 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 糸こんにゃくのピリ辛煮 味噌汁(うずまき麩) 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) プレーンオムレツ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 唐揚げのネギソースがけ ポテトサラダ 味噌汁(小松菜) わかめのお浸し	焼きそば 揚げ餃子 おにぎり(わかめ) コーヒーゼリー	御飯 サバの味噌煮 長芋とオクラの和え物 みぞれ汁 つぼ漬	挽肉と野菜のカレー たまごサラダ 福神漬とらっきょう マンゴーラッシー	まぐろソースかつ丼 大根としらすの和え物 建長汁 へらへら団子 (ご当地メニュー「神奈川」)	焼きビーフン えびシュウマイ わかめご飯 ぶどうゼリー	御飯 サケの梅マヨ焼き 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(大根) ふりかけ(のりごま)
夕食	御飯 さわらの蒲焼 切干大根の青じそ和え 筑前煮	御飯 擬製豆腐 海藻サラダ 味噌汁(キャベツ)	御飯 トンカツ ブロッコリーのソテー 味噌汁(なめこ)	御飯 なすとオクラの肉味噌炒め れんこんの煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 チキンピカタ スパソテー 海藻サラダ	御飯 アジのおろし煮 野菜とちくわの炒め物 たたききゅうり	御飯 柳川風 なすの田楽 ひじきのドレッシング和え
日計	エネルギー:1994kcal タンパク:77.3g 脂質:52.6g 炭水化:289.9g 食繊維:19.8g 食塩相:7.9g	エネルギー:1757kcal タンパク:59.7g 脂質:32.6g 炭水化:298.4g 食繊維:16.7g 食塩相:9.6g	エネルギー:1892kcal タンパク:65.0g 脂質:68.0g 炭水化:244.8g 食繊維:11.9g 食塩相:7.2g	エネルギー:2166kcal タンパク:67.9g 脂質:72.9g 炭水化:299.6g 食繊維:16.8g 食塩相:8.9g	エネルギー:1919kcal タンパク:73.5g 脂質:37.7g 炭水化:311.6g 食繊維:17.0g 食塩相:7.9g	エネルギー:1733kcal タンパク:55.1g 脂質:40.7g 炭水化:277.6g 食繊維:12.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1882kcal タンパク:72.4g 脂質:59.2g 炭水化:256.6g 食繊維:16.9g 食塩相:6.8g

★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。

