

週間献立表

川堀病院 常食A

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
朝食	玄米御飯 里芋の煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん いんげんの卵とじ 味噌汁(青梗菜) フルーツ(バナナ) 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 カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん がんもの煮物 味噌汁(大根) フルーツ(りんご) ふりかけ(かつお) 牛乳	麦ごはん もやしの炒め物 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(リンゴジャム) 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 チキン南蛮 胡瓜とみょうがの香り and え 味噌汁(豆腐) バターコーン	冷やし中華 麻婆茄子 梅しらす御飯 きなこプリン	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 春巻き 白菜のスープ つぼ漬	豚玉麦とろ井 ほうれん草のドレッシング and え 味噌汁(里芋) フルーツ(パイナップル)	御飯 揚げ魚のチリソース 焼きなすサラダ 水餃子のスープ フルーツ杏仁 中華ランチ	ハヤシライス 千切野菜サラダ 福神漬とらっきょう 繊維たっぷりゼリー	御飯 鮭のホイル焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(鮭)
夕食	御飯 さわらの味噌焼き マカロニソテー キャベツの甘酢 and え	御飯 家常豆腐 冬瓜のくずあんかけ 味噌汁(さつま芋)	御飯 さばの照り焼き 肉じゃが 湯葉のお吸い物	御飯 鶏のおろし煮 昆布と蓮根の金平 味噌汁(小松菜)	御飯 ミートボールのトマト煮 チンゲン菜とコーンのソテー オクラの and え物	御飯 アジのソテー 梅ソース 根菜の煮物 キャベツの and え物	御飯 豚のおろしソースかけ 小松菜のソテー 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1908kcal タンパク:73.8g 脂質:37.8g 炭水化:305.3g 食繊維:16.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1745kcal タンパク:59.4g 脂質:38.4g 炭水化:285.9g 食繊維:22.0g 食塩相:9.4g	エネルギー:1655kcal タンパク:66.6g 脂質:49.1g 炭水化:227.5g 食繊維:12.1g 食塩相:7.3g	エネルギー:1918kcal タンパク:67.1g 脂質:54.4g 炭水化:277.7g 食繊維:17.0g 食塩相:8.0g	エネルギー:1847kcal タンパク:75.9g 脂質:37.3g 炭水化:292.4g 食繊維:16.5g 食塩相:7.8g	エネルギー:1692kcal タンパク:64.0g 脂質:28.0g 炭水化:291.9g 食繊維:20.4g 食塩相:10.0g	エネルギー:1743kcal タンパク:63.2g 脂質:57.1g 炭水化:234.4g 食繊維:13.0g 食塩相:6.2g

★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、便秘予防におススメ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。

