

週間献立表

川堀病院 常食A

	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)
朝食	玄米御飯 炒り卵 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 小松菜とツナの煮浸し 味噌汁(里芋) 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 プレーンオムレツ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(えのき) フルーツ(バナナ) ふりかけ(のりごま) 牛乳	麦ごはん れんこんごま炒め 味噌汁(白菜) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(イチゴジャム) キャベツのソテー フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 さわらの磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁(小松菜) そら豆の甘辛煮	冷製サラダスパゲティ 胚芽パン コンソメスープ(キャベツ) タピオカミルクティー	御飯 豚肉の生姜焼 大豆とひじきの煮物 味噌汁(大根) 胡瓜の浅漬け	中華丼 コロケ レタスとコーンのスープ フルーツ(洋梨)	ライス(小) <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">洋食 ランチ</span> カレーのムニエル <small>ラビゴットソース</small> オーロラサラダ ミネストローネ レアチーズケーキ〜ブルーベリーソース〜	冷やしそうめん 筑前煮 おにぎり(ゆかり) 繊維たっぷりゼリー	御飯 五目豆腐 レバーの甘辛炒め 味噌汁(しめじ) ふりかけ(たらこ)
夕食	御飯 鶏肉の味噌焼 白菜の炒め煮 大根の梅肉和え	御飯 厚揚げチャンプルー さつま芋と切り昆布の煮物 白味噌汁(きのこ)	御飯 サバの味噌煮 春雨の炒め物 かき玉汁	御飯 鶏肉の蒲焼 大根のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ)	御飯 豚肉の葱ソース炒め 白菜の煮びたし 青梗菜のわさび和え	御飯 魚のカレームニエル ブロッコリーの炒め物 なすとれんこんの梅肉和え	御飯 ハンバーグのきのこソース 金平ごぼう 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:2028kcal タンパク:80.2g 脂質:50.0g 炭水化:302.9g 食繊維:16.1g 食塩相:6.4g	エネルギー:1849kcal タンパク:61.9g 脂質:50.3g 炭水化:279.9g 食繊維:17.2g 食塩相:8.6g	エネルギー:1852kcal タンパク:65.5g 脂質:70.4g 炭水化:227.9g 食繊維:14.1g 食塩相:7.3g	エネルギー:1829kcal タンパク:63.2g 脂質:37.5g 炭水化:300.2g 食繊維:13.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:1971kcal タンパク:73.3g 脂質:55.7g 炭水化:283.5g 食繊維:15.7g 食塩相:6.5g	エネルギー:1734kcal タンパク:60.7g 脂質:32.8g 炭水化:293.2g 食繊維:17.8g 食塩相:7.5g	エネルギー:1756kcal タンパク:65.9g 脂質:46.9g 炭水化:262.2g 食繊維:15.8g 食塩相:7.7g

★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。

