

週間献立表

川堀病院 常食A

	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝食	玄米御飯 がんもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜) 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 スクランブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん 豆腐と人参の煮物 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ) ふりかけ(のりごま) 牛乳	麦ごはん ほうれん草とツナの煮浸し 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん いんげんの卵炒め 味噌汁(れんこん) 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) キャベツと帆立の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグのきのこソース 春雨サラダ コーンポタージュ スライストマト	冷やし温玉うどん 野菜の天ぷら おにぎり(ゆかり) ほうれんそうの蒸しパン	御飯 鶏肉のチャイニーズステーキ 糸こんにゃくのピリ辛煮 お吸い物(わかめ) つぼ漬	シーフードピラフ おからのポテサラ風 ミネストローネ みたらし団子	御飯(小) 串カツ盛り合せ 冬瓜の冷やし鉢 お吸い物(湯葉) 手作りミックスジュース	冷やし中華 キャベツの旨煮 梅しらす御飯 ぶどうゼリー	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんのごまサラダ 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこ)
夕食	御飯 麻婆豆腐 もやしの炒めもの キャベツのゆかり和え	御飯 サワラの西京焼 厚揚げとさつまいもの煮物 お吸い物(冬瓜)	御飯 アジのごまだれ焼き じゃが芋のこってり煮 味噌汁(玉麩)	御飯 豚肉のみそマヨ焼き 大根のおかか和え お吸い物(茶そば)	御飯 八宝菜 春巻き 春雨の酢の物	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 金平ごぼう ひじきの和え物	御飯 プルコギ風 卵の花 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1984kcal タンパク:69.9g 脂質:52.0g 炭水化:300.6g 食繊維:16.0g 食塩相:8.3g	エネルギー:1978kcal タンパク:68.0g 脂質:41.5g 炭水化:321.6g 食繊維:15.4g 食塩相:8.7g	エネルギー:1749kcal タンパク:69.1g 脂質:59.8g 炭水化:222.4g 食繊維:14.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1998kcal タンパク:67.1g 脂質:59.5g 炭水化:287.2g 食繊維:14.5g 食塩相:8.3g	エネルギー:2257kcal タンパク:70.3g 脂質:62.4g 炭水化:344.8g 食繊維:21.2g 食塩相:7.8g	エネルギー:1788kcal タンパク:61.9g 脂質:34.3g 炭水化:299.0g 食繊維:21.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1830kcal タンパク:63.9g 脂質:55.3g 炭水化:262.1g 食繊維:19.9g 食塩相:7.4g

★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。

