

週間献立表

川堀病院 常食A

	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
朝食	玄米御飯 豆苗入りツナのステー 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 高野豆腐の煮物 味噌汁(ごぼう) 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 目玉焼き フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん もやしのステー 味噌汁(さつま芋) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳	麦ごはん 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(南瓜) 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) 人参しりしり フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 鶏と夏野菜の冷やし煮浸し 小松菜のおかか煮 味噌汁(白菜) フルーツ(パイナップル)	冷やしそうめん 里芋の唐揚げ おにぎり(わかめ) 抹茶ミルク水羊かん	御飯 白身魚のフライ コールスローサラダ 具沢山味噌汁 つぼ漬	御飯 かに玉風甘酢あんかけ じゃが芋の華風和え 春雨のスープ こんにゃく田楽	トマトとシーフードの冷製パスタ ピザ風トースト (パスタ ランチ) 水菜のサラダ レタスのかき玉スープ チョコプリン	牛丼 建ちん煮 そうめん汁 繊維たっぷりゼリー	御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(たまご)
夕食	御飯 さばの照り焼き キャベツのステー もやしの中華和え	御飯 蒸し鶏のごま味噌ダレ 白菜のうま煮 お吸い物(うずまき麩)	御飯 豚のピカタ焼 ブロッコリーのステー 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 赤魚の煮付け れんこんの梅肉和え 味噌汁(ほうれん草)	御飯 豚肉の生姜焼 白菜のゆかり和え なすの炒め煮	御飯 アジの韓国風焼 オクラの味噌炒め 大根の柚子和え	御飯 肉団子の甘酢煮 かぼちゃサラダ きのこステー
日計	エネルギー:1942kcal タンパク:70.5g 脂質:57.1g 炭水化:275.1g 食繊維:18.4g 食塩相:6.6g	エネルギー:1646kcal タンパク:61.3g 脂質:22.0g 炭水化:292.2g 食繊維:17.9g 食塩相:7.5g	エネルギー:1796kcal タンパク:71.1g 脂質:63.8g 炭水化:225.0g 食繊維:12.7g 食塩相:6.2g	エネルギー:1762kcal タンパク:67.6g 脂質:32.8g 炭水化:289.9g 食繊維:18.8g 食塩相:8.7g	エネルギー:1855kcal タンパク:68.2g 脂質:50.0g 炭水化:277.3g 食繊維:17.9g 食塩相:9.1g	エネルギー:1801kcal タンパク:62.9g 脂質:34.8g 炭水化:299.7g 食繊維:18.9g 食塩相:7.4g	エネルギー:1779kcal タンパク:59.1g 脂質:55.2g 炭水化:255.6g 食繊維:15.2g 食塩相:7.3g

★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杯が目安量です。

