

週間献立表

川堀病院 常食A

	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)
朝食	玄米御飯 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(あさり) 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 マカロニのブランチ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん れんこんの金平 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん キャベツのソテー 味噌汁(里芋) 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) 大豆のトマト煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 サワラの塩麹焼き わさび添え じゃが芋の含め煮 味噌汁(えのき茸) 一口冷奴	冷やしとろろそば ひじきの炊込みご飯 れんこんの肉味噌炒め フルーツ白玉	天丼 もやしとささみの梅和え 清まし汁(冬瓜) つぼ漬	御飯 タンドリーチキン スペイン風オムレツ コンソメスープ(大根) スナックえんどう	御飯(小) えびと豆腐のチリソース 棒棒鶏サラダ 水餃子のスープ マンゴープリン 中華ランチ	カレーうどん ブロッコリーとカワウマ和え おにぎり 繊維たっぷりゼリー	御飯 アジの南蛮漬 大根のそぼろ煮 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(かつお)
夕食	御飯 豚肉のマスタード焼き 野菜といかのマリネ 白菜の炒め煮	御飯 鶏と大豆のトマト煮 春雨の炒め物 白味噌汁(茄子)	御飯 豚の葱塩炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 五目豆腐 キャベツの甘酢和え 味噌汁(里芋)	御飯 はんぺんと野菜の卵とじ レバーの甘辛炒め 小松菜のドレッシング和え	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の甘酢和え 南瓜の煮物	御飯 麻婆豆腐 ひじきの和え物 ほうれん草のソテー
日計	エネルギー:1919kcal タンパク:76.6g 脂質:50.8g 炭水化:281.3g 食繊維:20.2g 食塩相:7.0g	エネルギー:1796kcal タンパク:70.1g 脂質:26.4g 炭水化:312.2g 食繊維:21.7g 食塩相:10.3g	エネルギー:1727kcal タンパク:55.7g 脂質:54.1g 炭水化:244.9g 食繊維:12.4g 食塩相:7.0g	エネルギー:1807kcal タンパク:70.7g 脂質:42.2g 炭水化:277.9g 食繊維:14.9g 食塩相:7.4g	エネルギー:1912kcal タンパク:73.5g 脂質:45.3g 炭水化:290.3g 食繊維:15.6g 食塩相:9.4g	エネルギー:1742kcal タンパク:60.7g 脂質:28.6g 炭水化:302.7g 食繊維:20.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1833kcal タンパク:71.7g 脂質:55.7g 炭水化:256.5g 食繊維:17.9g 食塩相:7.6g

★月曜の朝は

「玄米ごはん」と具たくさん味噌汁」

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です。
米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

