

週間献立表

川堀病院 常食A

	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 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 白菜の炒め物 味噌汁(たまねぎ) 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 ス克蘭ブルエッグ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん ツナ入り野菜炒め 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	麦ごはん 野菜の卵とじ 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(うずまき麩) 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) プレーンオムレツ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 唐揚げのネギソースがけ おからの炒り煮 味噌汁(小松菜) わかめのお浸し	焼きそば 揚げ餃子 おにぎり(わかめ) コーヒーゼリー	御飯 サバの味噌煮 長芋とオクラの和え物 みぞれ汁 つぼ漬	挽肉と野菜のカレー ポテトサラダ 福神漬とらっきょう マンゴーラッシー	枝豆ゆかり御飯 冷やしうどん 芥子の梅和え添え 季節の天ぷら 冷製茶碗蒸し 赤だし(なめこ) 季節の果物(スイカ)	松花堂 弁当 焼キビーフン えびシューマイ わかめご飯 ぶどうゼリー	御飯 サケの梅マヨ焼き 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(大根) ふりかけ(のりごま)
夕食	御飯 さわらの蒲焼 切干大根の青じそ和え 筑前煮	御飯 なすとオクラの肉味噌炒め れんこんの煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 トンカツ ブロccoliのソテー 味噌汁(なめこ)	御飯 擬製豆腐 チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(キャベツ)	御飯 チキンピカタ スパソテー 海藻サラダ	御飯 アジのおろし煮 ごぼうと竹輪の炒め煮 たたききゅうり	御飯 柳川風 なすの田楽 ひじきのドレッシング和え
日計	エネルギー:1949kcal タンパク:78.9g 脂質:48.4g 炭水化:286.7g 食繊維:18.6g 食塩相:8.2g	エネルギー:1792kcal タンパク:52.3g 脂質:38.3g 炭水化:301.1g 食繊維:16.9g 食塩相:8.4g	エネルギー:1892kcal タンパク:65.0g 脂質:68.0g 炭水化:244.8g 食繊維:12.0g 食塩相:7.2g	エネルギー:2100kcal タンパク:71.7g 脂質:61.7g 炭水化:305.8g 食繊維:21.0g 食塩相:9.0g	エネルギー:1946kcal タンパク:81.4g 脂質:40.8g 炭水化:302.1g 食繊維:17.3g 食塩相:9.0g	エネルギー:1744kcal タンパク:61.2g 脂質:37.5g 炭水化:281.2g 食繊維:12.9g 食塩相:7.5g	エネルギー:1877kcal タンパク:72.4g 脂質:58.6g 炭水化:256.7g 食繊維:16.9g 食塩相:6.8g

★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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

