

週間献立表

川堀病院 常食A

	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝食	玄米御飯 ひじきの炒め煮 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 野菜と竹輪の炒め物 味噌汁(里芋) 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 人参しりしり フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 炒り卵 味噌汁(小松菜) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳	麦ごはん れんこんの金平 味噌汁(大根) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 昆布の炒め煮 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(リンゴジャム) 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 蒸しタラと野菜のゆずソース 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(焼き麩) マカロニきなこ	焼きうどん 炊き合わせ ツナとコーンの炊込みご飯 プリン	御飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 赤だし(なめこ) つぼ漬	ハヤシライス ポテトサラダ 福神漬とらっきょう グレープゼリー	豚とごぼうのピリ辛月見丼 炊き合わせ <small>1日早い お月見 ランチ</small> ひじきサラダ 白味噌汁(きのこ) お月見団子	野菜そば なすと枝豆の肉味噌炒め おにぎり(わかめ) ミニシュークリーム(チョコ)	御飯 肉団子のてりやきソース ｶﾞﾌﾞﾌﾞのドレッシング和え 味噌汁(ごぼう) ふりかけ(たまご)
夕食	御飯 すき焼き風煮 もやしの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 鶏肉のマッシュポテト焼き なすの洋風煮 味噌汁(青梗菜)	御飯 豚肉のカレー焼 れんこんの胡麻サラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 アジの葉味だれ 厚揚げ炒め 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 里芋の煮っころがし 白菜のゆかり和え	御飯 赤魚の煮付け 青梗菜のバター醤油炒め 大根のごま酢和え	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1791kcal タンパク:72.0g 脂質:36.7g 炭水化:285.0g 食繊維:22.0g 食塩相:7.9g	エネルギー:1821kcal タンパク:66.0g 脂質:37.4g 炭水化:298.3g 食繊維:19.7g 食塩相:8.5g	エネルギー:1958kcal タンパク:66.8g 脂質:81.1g 炭水化:229.9g 食繊維:13.6g 食塩相:6.7g	エネルギー:2086kcal タンパク:70.3g 脂質:64.1g 炭水化:295.3g 食繊維:15.6g 食塩相:7.9g	エネルギー:2055kcal タンパク:70.7g 脂質:50.9g 炭水化:323.7g 食繊維:21.8g 食塩相:9.9g	エネルギー:1723kcal タンパク:61.0g 脂質:33.4g 炭水化:287.1g 食繊維:18.5g 食塩相:8.2g	エネルギー:1768kcal タンパク:66.4g 脂質:51.9g 炭水化:248.9g 食繊維:13.2g 食塩相:7.6g

★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。

