

週間献立表

川堀病院 常食A

	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)
朝食	玄米御飯 ほうれん草と玉ねぎのソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根) 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 大豆のトマト煮 フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん 野菜の卵とじ 味噌汁(なす) フルーツ(バナナ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	麦ごはん 昆布の金平 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(さつま芋) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(ロールパン) ジャム(イチゴジャム) スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 ポークソテー葱塩だれ もやしの卵炒め 白味噌汁(里芋) 人参きんぴら	味噌ラーメン しゅうまい おにぎり(ふりかけ) 豆腐ドーナツ	御飯 サバの韓国風焼 オクラの和え物 白菜のスープ つぼ漬	麻婆丼 ひじきの和え物 わかめスープ わらびもち	ライス(小) カレイのムニエル なたね油添え シーザーサラダ (洋食ランチ) クラムチャウダー レアチーズケーキ〜ブルーベリーソース〜	ソースかつ丼 ブロッコリーごま和え 味噌汁(焼き麴) 繊維たっぷりゼリー	御飯 鶏肉の野菜あんかけ スパゲティサラダ 味噌汁(里芋) ふりかけ(かつお)
夕食	御飯 アジの塩麹焼き 大根甘辛炒め なすの梅おかか和え	御飯 焼きチキン南蛮 金平ごぼう 味噌汁(キャベツ)	御飯 お好み焼き風卵焼き 鶏肉と根菜の炒り煮 味噌汁(小松菜)	御飯 赤魚の信州蒸し ブロッコリーとあさりの和風炒め 味噌汁(うずまき麴)	御飯 鶏肉のごまだれ焼き アスパラときのこの野菜ソテー 胡瓜の酢の物	御飯 サケの南蛮漬け オクラの萌黄和え 根菜の煮物	御飯 魚のしょうが風味焼き 厚揚げと白菜の炒め煮 大根なます
日計	エネルギー:2007kcal タンパク:72.0g 脂質:57.8g 炭水化:289.5g 食繊維:16.3g 食塩相:6.9g	エネルギー:1990kcal タンパク:73.8g 脂質:45.6g 炭水化:310.9g 食繊維:16.2g 食塩相:9.2g	エネルギー:1863kcal タンパク:70.5g 脂質:71.3g 炭水化:226.2g 食繊維:18.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1813kcal タンパク:72.2g 脂質:39.4g 炭水化:284.5g 食繊維:15.7g 食塩相:9.6g	エネルギー:1844kcal タンパク:72.2g 脂質:47.1g 炭水化:274.6g 食繊維:15.1g 食塩相:6.4g	エネルギー:2016kcal タンパク:69.3g 脂質:46.1g 炭水化:323.1g 食繊維:19.6g 食塩相:8.0g	エネルギー:1764kcal タンパク:74.2g 脂質:46.0g 炭水化:254.3g 食繊維:9.8g 食塩相:6.7g

★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。
米1合あたり大きじ1杯が目分量です。

