

週間献立表

川堀病院 常食A

	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25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 キャベツの炒め物 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 じゃがいものクリーム煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(白菜) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	麦ごはん 野菜の卵炒め 味噌汁(大根) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 南瓜の煮物 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(リンゴジャム) 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 牛乳	
昼食	御飯 タラのとろろ蒸し ひじきサラダ 味噌汁(オクラ) 甘辛こんにゃく	鶏南蛮うどん おでん(生姜味噌だれ) 梅しらす御飯 ずんだ白玉	ポークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう フルーチェ	秋の炊込みご飯 鮭の幽庵焼き 蓮根饅頭のあんかけ キャベツの甘酢和え 味噌汁(さつま芋) おはぎ	御飯 鶏肉のホイル焼 ごぼうサラダ 味噌汁(キャベツ) つぼ漬	松花堂 弁当 (お彼岸)	御飯 きつねそば れんこんの肉味噌炒め おにぎり(ゆかり) ぶどうゼリー	御飯 白身魚の磯辺焼き 胡瓜と海老のおろし和え 味噌汁(南瓜) ふりかけ(のりごま)
夕食	御飯 蒸し鶏のポン酢かけ ほうれん草のしらす和え かりわりの汁	御飯 肉団子の甘酢煮 大根のごまサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さわらの七味マヨネーズ ビーフンソテー 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 れんこんと鶏肉の煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 サバの山椒焼 ほうれん草のおかか和え なすの味噌炒め	御飯 チキンチャップ ジャーマンポテト 大根サラダ	御飯 豚肉のマスタードマヨ焼 かりわりのドレッシング和え キャベツのコンソメ煮	
日計	エネルギー:1747kcal タンパク:75.4g 脂質:39.4g 炭水化:264.7g 食繊維:20.5g 食塩相:7.2g	エネルギー:1818kcal タンパク:59.9g 脂質:32.0g 炭水化:313.2g 食繊維:17.7g 食塩相:10.1g	エネルギー:1839kcal タンパク:58.8g 脂質:60.2g 炭水化:258.0g 食繊維:17.5g 食塩相:8.0g	エネルギー:1814kcal タンパク:72.2g 脂質:33.7g 炭水化:299.5g 食繊維:18.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1892kcal タンパク:66.9g 脂質:51.3g 炭水化:279.4g 食繊維:18.0g 食塩相:7.2g	エネルギー:1846kcal タンパク:65.0g 脂質:32.2g 炭水化:314.6g 食繊維:20.6g 食塩相:8.6g	エネルギー:1655kcal タンパク:71.0g 脂質:46.5g 炭水化:231.6g 食繊維:11.0g 食塩相:5.3g	

★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合あたり大さじ1杯が目分量です。

お彼岸

～季節の行事～

20～26日は、
秋のお彼岸です。

