

週間献立表

川堀病院 常食A

	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)
朝食	玄米御飯 里芋の煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん いんげんの卵とじ 味噌汁(青梗菜) フルーツ(バナナ) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(ロールパン) マーガリン カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん 糸こんにゃくのピリ辛煮 味噌汁(大根) フルーツ(りんご) ふりかけ(かつお) 牛乳	麦ごはん もやしの炒め物 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん がんもの煮物 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) スクランブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	カレーピラフ ほうれん草のドレッシング和え クリームスープ かぼちゃケーキ	醤油ラーメン 麻婆茄子 梅しらす御飯 きなこプリン	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 春巻き 白菜のスープ つぼ漬	ちらし寿司 高野豆腐の炒め煮 赤だし(きのこ) フルーツ(パイナップル)	中華風おこわ 油淋鮮魚 青梗菜といかのバター醤油炒め サンラータン 大学芋 (中華ランチ)	ハヤシライス 千切野菜サラダ 福神漬とらっきょう りんごゼリー(繊維up)	御飯 カレイのあんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(鮭)
夕食	御飯 さわらの味噌焼き マカロニソテー キャベツの甘酢和え	御飯 さばの照り焼き じゃが芋の含め煮 湯葉のお吸い物	御飯 かに玉風甘酢あんかけ 昆布と蓮根の金平 味噌汁(さつま芋)	御飯 鶏のおろし煮 冬瓜のくずあんかけ 味噌汁(小松菜)	御飯 ミートボールのトマト煮 ブロッコリーとコーンのソテー オクラの和え物	御飯 アジのソテー 梅ソース 根菜の煮物 キャベツの和え物	御飯 焼肉風炒め 小松菜の炒め煮 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1979kcal タンパク:67.0g 脂質:44.7g 炭水化:316.8g 食繊維:18.3g 食塩相:8.6g	エネルギー:1907kcal タンパク:65.7g 脂質:50.6g 炭水化:285.1g 食繊維:18.0g 食塩相:8.1g	エネルギー:1808kcal タンパク:61.8g 脂質:59.4g 炭水化:249.8g 食繊維:14.2g 食塩相:8.5g	エネルギー:1825kcal タンパク:65.9g 脂質:41.8g 炭水化:286.4g 食繊維:14.9g 食塩相:9.9g	エネルギー:1944kcal タンパク:62.3g 脂質:48.9g 炭水化:308.1g 食繊維:21.3g 食塩相:8.8g	エネルギー:1807kcal タンパク:59.5g 脂質:37.4g 炭水化:301.0g 食繊維:18.3g 食塩相:8.0g	エネルギー:1775kcal タンパク:71.0g 脂質:46.1g 炭水化:257.4g 食繊維:15.3g 食塩相:7.9g

★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です。  
米1合あたり大さじ1杯が目安量です。

