

週間献立表

川堀病院 常食A

|    | 11月7日(月)   | 11月8日(火)   | 11月9日(水)   | 11月10日(木)  | 11月11日(金)  | 11月12日(土)  | 11月13日(日)  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 玄米御飯<br>キャベツの卵とじ<br>具沢山味噌汁<br>フルーツ(バナナ)<br>味付けのり<br>牛乳                 | 麦ごはん<br>小松菜と蒸し鶏の煮浸し<br>味噌汁(里芋)<br>フルーツ(オレンジ)<br>たいみそ<br>ヨーグルト(繊維アップ)   | パン(ロールパン)<br>マーガリン<br>プレーンオムレツ<br>フルーツ(りんご)<br>牛乳                      | 麦ごはん<br>里芋とこんにゃくの煮物<br>味噌汁(えのき)<br>フルーツ(バナナ)<br>ふりかけ(のりごま)<br>牛乳       | 麦ごはん<br>れんこんごま炒め<br>味噌汁(白菜)<br>フルーツ(オレンジ)<br>味付けのり<br>牛乳               | 麦ごはん<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(ほうれん草)<br>フルーツ(りんご)<br>のり佃煮<br>牛乳               | パン(食パン)<br>ジャム(イチゴジャム)<br>キャベツのソテー<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳                  |
| 昼食 | 御飯<br>白菜と豚のピリ辛鍋風<br>マカロニサラダ<br>吉野汁<br>甘辛こんにゃく                          | 和風スパゲッティ<br>玉ねぎと人参のマリネ<br>コンソメスープ(キャベツ)<br>スイートポテト                     | 御飯<br>豚肉の生姜焼<br>大豆とひじきの煮物<br>味噌汁(大根)<br>胡瓜の浅漬け                         | 中華丼<br>コロケ<br>レタスとコーンのスープ<br>フルーツ(洋梨)                                  | ライス(小)<br>チキンバジルチーズ焼き<br>オーロラサラダ<br>クラムチャウダー<br>ショコラケーキ                | にゅうめん<br>筑前煮<br>おにぎり(ゆかり)<br>マスカットゼリー(繊維up)                            | 御飯<br>五目豆腐<br>レバーの甘辛炒め<br>味噌汁(たまねぎ)<br>ふりかけ(たらこ)                       |
| 夕食 | 御飯<br>ロールキャベツ<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>大根の梅肉和え                               | 御飯<br>鶏肉の味噌焼<br>白菜の炒め煮<br>白味噌汁(きのこ)                                    | 御飯<br>サバの味噌煮<br>春雨の炒め物<br>かき玉汁   | 御飯<br>鶏肉の蒲焼<br>大根のそぼろ煮<br>味噌汁(小松菜)                                     | 御飯<br>魚のカレームニエル<br>ブロッコリーの炒め物<br>キャベツの甘酢和え                             | 御飯<br>豚肉の葱ソース炒め<br>白菜の煮びたし<br>青梗菜のわさび和え                                | 御飯<br>ハンバーグのきのこソース<br>金平ごぼう<br>小松菜のからし和え                               |
| 日計 | エネルギー:1937kcal タンパク:64.8g<br>脂質:45.3g 炭水化:308.9g<br>食繊維:18.9g 食塩相:7.5g | エネルギー:1645kcal タンパク:61.0g<br>脂質:31.7g 炭水化:273.3g<br>食繊維:20.9g 食塩相:8.4g | エネルギー:1868kcal タンパク:66.4g<br>脂質:67.9g 炭水化:237.4g<br>食繊維:13.0g 食塩相:7.4g | エネルギー:1815kcal タンパク:63.9g<br>脂質:36.2g 炭水化:299.5g<br>食繊維:13.6g 食塩相:7.6g | エネルギー:2048kcal タンパク:81.3g<br>脂質:53.7g 炭水化:299.8g<br>食繊維:16.6g 食塩相:6.8g | エネルギー:1738kcal タンパク:57.6g<br>脂質:31.7g 炭水化:298.8g<br>食繊維:19.9g 食塩相:9.5g | エネルギー:1792kcal タンパク:68.4g<br>脂質:48.1g 炭水化:265.1g<br>食繊維:18.6g 食塩相:7.9g |

★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。

