

週間献立表

川堀病院 常食A

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20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(ロールパン) 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(大根) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳	麦ごはん 昆布の炒め煮 味噌汁(小松菜) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん れんこんの金平 味噌汁(南瓜) フルーツ(バナナ) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) 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 芋ごはん グレープゼリー	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	御飯 鶏肉の味噌焼 ひじきの和え物 お吸い物(茶そば) レンコンのナムル	御飯(小) サケのチャンチャン焼 ラーメンサラダ 三平汁風 いももち レアチーズケーキ〜ブルーベリーソース〜	親子丼 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ) おはぎ	御飯 肉団子のてりやきソース カワウソ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 鶏肉と白菜のクリーム煮 もやしの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 すき焼き風煮 揚げ茄子のポン酢かけ 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 アジの薬味だれ 厚揚げの炒め煮 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:1719kcal タンパク:67.7g 脂質:29.9g 炭水化:286.8g 食繊維:20.4g 食塩相:8.2g	エネルギー:1779kcal タンパク:56.1g 脂質:39.5g 炭水化:294.3g 食繊維:19.4g 食塩相:8.3g	エネルギー:1993kcal タンパク:67.6g 脂質:81.0g 炭水化:239.4g 食繊維:12.7g 食塩相:6.7g	エネルギー:1831kcal タンパク:81.2g 脂質:39.2g 炭水化:275.7g 食繊維:12.1g 食塩相:7.6g	エネルギー:2075kcal タンパク:70.0g 脂質:59.3g 炭水化:306.1g 食繊維:17.9g 食塩相:9.8g	エネルギー:1862kcal タンパク:62.0g 脂質:37.6g 炭水化:315.3g 食繊維:20.9g 食塩相:6.9g	エネルギー:1767kcal タンパク:68.3g 脂質:49.9g 炭水化:251.0g 食繊維:16.1g 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。
 米1合あたり大さじ1杯が目安量です。

