

週間献立表

川堀病院 常食A

	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27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(ロールパン) 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 お麩の卵とじ 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(さつまいも) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) 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(わかめ) 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 春雨の酢の物 わかめスープ れんこんのおかか煮	炊込みおこわ 季節の天ぷら がんとかぶの煮物 ほうれん草の白和え 赤だし(なめこ) フルーツ(みかん)	ソースかつ丼 ブロッコリーごま和え 味噌汁(焼き麩) りんごゼリー(繊維up)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ スパゲティサラダ 味噌汁(南瓜) 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 根菜と鶏肉の炒り煮 味噌汁(小松菜)	御飯 赤魚の信州蒸し ブロッコリーの和風炒め 味噌汁(うずまき麩)	御飯 鶏肉のごまだれ焼き オクラの萌黄和え ふろふき大根	御飯 アジの南蛮漬け もやしのカレーソテー ひじきの和え物	御飯 カレイ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:1981kcal タンパク:73.3g 脂質:45.4g 炭水化:309.8g 食繊維:16.3g 食塩相:9.4g	エネルギー:1870kcal タンパク:69.8g 脂質:68.4g 炭水化:235.7g 食繊維:17.0g 食塩相:8.0g	エネルギー:1786kcal タンパク:68.7g 脂質:34.3g 炭水化:289.8g 食繊維:14.6g 食塩相:8.7g	エネルギー:1810kcal タンパク:71.9g 脂質:42.2g 炭水化:277.5g 食繊維:19.7g 食塩相:8.0g	エネルギー:1930kcal タンパク:61.6g 脂質:43.8g 炭水化:317.2g 食繊維:19.7g 食塩相:8.0g	エネルギー:1690kcal タンパク:73.5g 脂質:35.1g 炭水化:260.1g 食繊維:14.1g 食塩相:6.6g

★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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

