

週間献立表

川堀病院 常食A

	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)
朝食	玄米御飯 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(茄子) 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 マカロニのブランチー フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん れんこんの金平 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん キャベツの卵とじ 味噌汁(里芋) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	麦ごはん おからの炒り煮 雑煮(清まし仕立て) フルーツ(バナナ) ふりかけ(かつお) 牛乳
昼食	御飯 豚肉のマスタード焼き 野菜といかのマリネ えのきスープ 大根のゆかり和え	とろろそば ひじきの炊込みご飯 れんこんの肉味噌炒め 抹茶ミルク寒	天井 もやしと蒸し鶏の梅和え 味噌汁(豆腐) つぼ漬	御飯 タンドリーチキン じゃが芋の華風和え コンソメスープ(大根) スナックえんどう	御飯(小) 回鍋肉(ホイコーロー) 海鮮シュウマイ 中華ランチ 春雨の中華和え 豚肉と白菜のかき玉スープ マーラーカオ(中華風蒸しパン)	御飯 アジの南蛮漬 大根のそぼろ煮 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(かつお)	赤飯 お正月 ぶりの照り焼き 炊き合わせ(正月) 一口葛まんじゅう(抹茶) 五色なます 赤だし汁
夕食	御飯 サワラの塩麹焼き わさび添え じゃが芋の含め煮 白菜のレモン和え	御飯 鶏と大豆のトマト煮 春雨の炒め物 白味噌汁(里芋)	御飯 豚の葱塩炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 五目豆腐 キャベツの甘酢和え 味噌汁(玉麩)	御飯 はんぺんと野菜の卵とじ レバーの甘辛炒め 小松菜のドレッシング和え	年越しそば 大晦日 筑前煮 おにぎり・厚焼き卵 フルーツ(みかん)	御飯 麻婆豆腐 ひじきの和え物 ほうれん草のソテー
日計	エネルギー:1843kcal タンパク:71.6g 脂質:45.9g 炭水化:276.7g 食繊維:18.7g 食塩相:6.6g	エネルギー:1737kcal タンパク:65.0g 脂質:26.5g 炭水化:303.5g 食繊維:22.1g 食塩相:9.3g	エネルギー:1769kcal タンパク:56.7g 脂質:54.1g 炭水化:255.2g 食繊維:11.9g 食塩相:7.6g	エネルギー:1772kcal タンパク:67.0g 脂質:37.9g 炭水化:282.9g 食繊維:17.4g 食塩相:7.3g	エネルギー:1969kcal タンパク:73.0g 脂質:49.9g 炭水化:296.4g 食繊維:16.0g 食塩相:9.9g	エネルギー:1774kcal タンパク:65.9g 脂質:33.3g 炭水化:292.1g 食繊維:14.7g 食塩相:10.2g	エネルギー:1965kcal タンパク:71.6g 脂質:48.8g 炭水化:302.5g 食繊維:22.3g 食塩相:9.2g

★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杯が目分量です。

～季節の行事～

大晦日には年越しそばですね。その由来は、細く長く達者に暮らせることを願うという説や、蕎麦が切れやすいことから、一年間の苦勞を切り捨て翌年に持ち越さないよう願ったという説などがあるそうです。

