



今年もよろしく
願います



川堀病院 常食A

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 雑煮(白味噌仕立て) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 白菜の炒め物 味噌汁(たまねぎ) 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 ス克蘭ブルエッグ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 野菜炒め 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	麦ごはん 野菜の卵とじ 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	七草粥 七草 高野豆腐の煮物 味噌汁(うずまき麩) フルーツ(バナナ) 梅干し 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) プレーンオムレツ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	五目寿司 お正月 茶碗蒸し 炊き合せ 伊達巻、黒豆 そうめん汁 栗きんとん	焼きそば 揚げ餃子 おにぎり(ゆかり) バナナケーキ	御飯 サバの味噌煮 長芋とオクラの和え物 みぞれ汁 つぼ漬	挽肉と野菜のカレー 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう マンゴーラッシー	ピロシキ 世界の料理「東欧」 ボルシチ オリヴィエサラダ(ポテトサラダ) コーヒーゼリー	焼きビーフン えびシュウマイ わかめご飯 りんごゼリー(繊維up)	御飯 タラの梅マヨ焼き 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(大根) ふりかけ(のりごま)
夕食	御飯 さわらの蒲焼 切干大根の青じそ和え 南瓜の煮物	御飯 なすとかつらの肉味噌炒め れんこんの煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 トンカツ ブロッコリーのソテー 味噌汁(南瓜)	御飯 擬製豆腐 チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(キャベツ)	御飯 アジのおろし煮 ごぼうと竹輪の炒め煮 たたききゅうり	御飯 チキンピカタ スパソテー 海藻サラダ	御飯 柳川風卵とじ なすの田楽 ひじきのドレッシング和え
日計	エネルギー:2026kcal たんぱく:74.8g 脂質:37.4g 炭水化:335.7g 食繊維:17.6g 食塩相:9.7g	エネルギー:1913kcal たんぱく:51.6g 脂質:48.3g 炭水化:309.0g 食繊維:17.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1925kcal たんぱく:65.0g 脂質:64.9g 炭水化:260.9g 食繊維:12.0g 食塩相:7.2g	エネルギー:1978kcal たんぱく:67.6g 脂質:54.9g 炭水化:295.0g 食繊維:16.1g 食塩相:8.8g	エネルギー:1965kcal たんぱく:71.2g 脂質:65.9g 炭水化:260.7g 食繊維:22.6g 食塩相:8.0g	エネルギー:1592kcal たんぱく:60.5g 脂質:37.8g 炭水化:247.1g 食繊維:13.9g 食塩相:8.3g	エネルギー:1796kcal たんぱく:65.1g 脂質:54.1g 炭水化:254.8g 食繊維:17.5g 食塩相:7.2g

★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。

～七草がゆ～

1月7日には、7種の野菜を入れた七草粥を食べます。
 邪気を払い万病を除く占いとしての意味と、御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効果があります。

