

週間献立表

川堀病院 常食A

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
朝食	玄米御飯 里芋の煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん いんげんの卵とじ 味噌汁(青梗菜) フルーツ(バナナ) 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 カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん がんもの煮物 味噌汁(大根) フルーツ(りんご) ふりかけ(かつお) 牛乳	麦ごはん もやしの炒め物 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 糸こんにゃくのピリ辛煮 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) スクランブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 チキン南蛮 ほうれん草のドレッシング和え 味噌汁(豆腐) つぼ漬	醤油ラーメン 麻婆茄子 梅しらす御飯 きなこプリン	ちらし寿司 高野豆腐の炒め煮 赤だし(きのこ) ぜんざい <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">鏡開き</span>	御飯 おでん ほうれん草のごま和え 白菜のスープ フルーツ(パイナップル)	御飯(小) <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">中華ランチ</span> えびと豆腐のチリソース 肉団子のもち米蒸し 貝割れ大根の中華風梅和え 中華風コーンスープ フルーツ杏仁	ハヤシライス 大根サラダ 福神漬とらっきょう マスカットゼリー(繊維up)	御飯 カレイのあんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(鮭)
夕食	御飯 さわらの味噌焼き マカロニソテー キャベツの甘酢和え	御飯 さばの照り焼き じゃが芋の含め煮 湯葉のお吸い物	御飯 かに玉風甘酢あんかけ 昆布と蓮根の金平 味噌汁(さつま芋)	御飯 鶏のおろし煮 かぶのくずあんかけ 味噌汁(小松菜)	御飯 ミートボールのトマト煮 ブロッコリーとコーンのソテー オクラの和え物	御飯 アジのソテー 梅ソース 根菜の煮物 キャベツの和え物	御飯 焼肉風炒め 小松菜の炒め煮 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1978kcal タンパク:75.9g 脂質:47.3g 炭水化:300.0g 食繊維:17.1g 食塩相:7.1g	エネルギー:1892kcal タンパク:63.9g 脂質:49.8g 炭水化:285.8g 食繊維:17.8g 食塩相:7.9g	エネルギー:1842kcal タンパク:64.8g 脂質:43.6g 炭水化:293.3g 食繊維:19.5g 食塩相:9.6g	エネルギー:1789kcal タンパク:72.0g 脂質:42.5g 炭水化:267.9g 食繊維:15.4g 食塩相:8.6g	エネルギー:1979kcal タンパク:67.5g 脂質:46.3g 炭水化:312.9g 食繊維:20.2g 食塩相:8.6g	エネルギー:1858kcal タンパク:57.2g 脂質:41.7g 炭水化:307.0g 食繊維:21.3g 食塩相:8.4g	エネルギー:1776kcal タンパク:71.0g 脂質:46.1g 炭水化:257.4g 食繊維:15.3g 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。

～鏡開き～

1月11日は鏡開き。

10日まで飾ってあった正月の鏡もちを食べる習慣です。武家社会の習慣であったため、「切る」

「割る」などという縁起が悪い

ので、「開く」という縁起の良い

表現をするそう。

