

週間献立表

川堀病院 常食A

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29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 れんこんの金平 味噌汁(小松菜) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 昆布の炒め煮 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 蒸したら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) つぼ漬	焼きうどん 炊き合わせ 煎り黒豆ごはん 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) マカロニきなこ	御飯 鶏肉の味噌焼 ひじきの和え物 お吸い物(茶そば) こんにやくとあげの煮物	味噌煮込みうどん 大根の酢の物 天むす 鬼まんじゅう	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 アジの葉味だれ 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:1685kcal タンパク:66.3g 脂質:29.4g 炭水化:280.7g 食繊維:19.7g 食塩相:8.5g	エネルギー:1755kcal タンパク:58.7g 脂質:39.1g 炭水化:286.1g 食繊維:19.7g 食塩相:8.3g	エネルギー:2030kcal タンパク:69.0g 脂質:81.5g 炭水化:245.5g 食繊維:13.4g 食塩相:6.4g	エネルギー:1819kcal タンパク:81.2g 脂質:38.9g 炭水化:273.4g 食繊維:12.1g 食塩相:7.8g	エネルギー:2021kcal タンパク:74.1g 脂質:36.4g 炭水化:339.9g 食繊維:18.5g 食塩相:8.8g	エネルギー:1859kcal タンパク:61.4g 脂質:38.2g 炭水化:313.1g 食繊維:22.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1769kcal タンパク:68.4g 脂質:49.9g 炭水化:251.2g 食繊維:16.3g 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です。
米1合あたり大きじ1杯が目分量です。

