

週間献立表

川堀病院 常食A

	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)
朝食	玄米御飯 がんもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜) 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 ス克蘭ブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん 豆腐と人参の煮物 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ) ふりかけ(のりごま) 牛乳	麦ごはん ほうれん草と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん いんげんの卵炒め 味噌汁(れんこん) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) キャベツのクリーム煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグ きのこソース 大根サラダ コーンポタージュ レンコンのナムル	わかめうどん 野菜の天ぷら おにぎり(ゆかり) 黒豆入り抹茶ケーキ	御飯 鶏肉のチャイニーズステーキ おでん(生姜味噌だれ) 味噌汁(白菜) つぼ漬	カレーピラフ おからのポテサラ風 ミネストローネ ラスク	ビビンバ 世界の料理 「韓国」 チヂミ チョレギサラダ チゲ風スープ ゆず茶餅	味噌ラーメン 大根とさつま揚げの煮物 梅しらす御飯 マスカットゼリー(繊維up)	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんのごまサラダ 味噌汁(南瓜) ふりかけ(たらこ)
夕食	御飯 麻婆豆腐 もやしの炒めもの キャベツのゆかり和え	御飯 サワラの西京焼 厚揚げとさつまいもの煮物 お吸い物(大根)	御飯 アジのごまだれ焼き じゃが芋のこってり煮 味噌汁(玉麩)	御飯 豚肉のみそマヨ焼き 大根のおかか和え お吸い物(茶そば)	御飯 八宝菜 しゅうまい 春雨の酢の物	御飯 鶏のソテー 薬味だれ 金平ごぼう ひじきの和え物	御飯 プルコギ風 卵の花 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1994kcal タンパク:69.5g 脂質:54.6g 炭水化:298.3g 食繊維:17.5g 食塩相:8.1g	エネルギー:1949kcal タンパク:63.1g 脂質:41.0g 炭水化:321.1g 食繊維:16.6g 食塩相:9.7g	エネルギー:1724kcal タンパク:74.5g 脂質:50.0g 炭水化:231.0g 食繊維:13.5g 食塩相:8.4g	エネルギー:2064kcal タンパク:68.8g 脂質:68.6g 炭水化:280.5g 食繊維:14.9g 食塩相:8.2g	エネルギー:2060kcal タンパク:73.7g 脂質:54.4g 炭水化:306.4g 食繊維:16.5g 食塩相:9.0g	エネルギー:1733kcal タンパク:64.4g 脂質:33.1g 炭水化:288.0g 食繊維:19.6g 食塩相:8.0g	エネルギー:1860kcal タンパク:62.8g 脂質:59.4g 炭水化:262.5g 食繊維:23.5g 食塩相:7.5g

★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合あたり大きじ1杯が目分量です。

