

週間献立表

川堀病院 常食A

	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12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(たまねぎ) 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ュー フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん れんこんの金平 味噌汁(茄子) 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	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) 大豆のトマト煮 フルーツ(バナナ) 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 ほうれんそうの蒸しパン	御飯 サバの味噌煮 なすの梅おかか和え みぞれ汁 筍とさやえんどうの和え物	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) つぼ漬	ライス(小) 白身魚のカレーフリッター ミモザサラダ クラムチャウダー <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">洋食 ランチ</span> ショコラケーキ	カレーうどん ブロッコリーとカワウマ和え おにぎり マスカットゼリー(繊維up)	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)
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 トンカツ 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	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の甘酢和え 南瓜の煮物	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:1820kcal タンパク:65.7g 脂質:29.7g 炭水化:315.4g 食繊維:22.3g 食塩相:9.5g	エネルギー:1956kcal タンパク:57.9g 脂質:73.5g 炭水化:256.2g 食繊維:11.7g 食塩相:7.3g	エネルギー:1746kcal タンパク:66.1g 脂質:35.9g 炭水化:280.9g 食繊維:16.4g 食塩相:7.6g	エネルギー:2088kcal タンパク:69.5g 脂質:62.1g 炭水化:303.0g 食繊維:18.9g 食塩相:9.2g	エネルギー:1790kcal タンパク:62.2g 脂質:32.8g 炭水化:302.5g 食繊維:21.3g 食塩相:8.0g	エネルギー:1851kcal タンパク:73.7g 脂質:55.7g 炭水化:258.8g 食繊維:21.0g 食塩相:7.8g

★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。

