

週間献立表

川堀病院 常食A

	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 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 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 スクランブルエッグ 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	麦ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(うずまき麩) フルーツ(バナナ) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 唐揚げのネギソースがけ おからの炒り煮 味噌汁(小松菜) わかめのお浸し	焼きそば えびシュウマイ おにぎり(ゆかり) 黒糖サーターアンダギー	天丼 もやしと蒸し鶏の梅和え 味噌汁(豆腐) 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	ミニあなごめし 大豆うどん えびと野菜のかき揚げ ちしゃもみ レモンゼリー <small>【ご当地メニュー「広島」】</small>	焼きビーフン 揚げ餃子 わかめご飯 りんごゼリー(繊維up)	御飯 タラの梅マヨ焼き 南瓜とツナのパター醤油炒め 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 筑前煮	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 豚の葱塩炒め ブロッコリーのごま和え 味噌汁(キャベツ)	御飯 擬製豆腐 チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(大根)	御飯 チキンピカタ スパソテー 海藻サラダ	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 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:1948kcal タンパク:78.9g 脂質:48.4g 炭水化:286.7g 食繊維:18.5g 食塩相:8.2g	エネルギー:1905kcal タンパク:53.8g 脂質:42.4g 炭水化:317.4g 食繊維:17.7g 食塩相:8.7g	エネルギー:1840kcal タンパク:63.4g 脂質:60.3g 炭水化:251.9g 食繊維:13.8g 食塩相:7.6g	エネルギー:1977kcal タンパク:67.4g 脂質:54.9g 炭水化:295.1g 食繊維:16.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:2013kcal タンパク:83.1g 脂質:37.7g 炭水化:324.9g 食繊維:21.2g 食塩相:10.1g	エネルギー:1773kcal タンパク:60.4g 脂質:41.0g 炭水化:283.2g 食繊維:13.9g 食塩相:7.2g	エネルギー:1796kcal タンパク: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。

