

週間献立表

川堀病院 常食A

	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)	4月2日(日)
朝食	玄米御飯 キャベツの卵とじ 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 小松菜と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(里芋) 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 目玉焼き フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜) フルーツ(バナナ) ふりかけ(のりごま) 牛乳	麦ごはん れんこんごま炒め 味噌汁(えのき) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) キャベツのソテー フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	御飯 さわらの磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草) 甘辛こんにゃく	和風スパゲッティ 玉ねぎと人参のマリネ コンソメスープ(キャベツ) レモンスコーン	御飯 豚肉の生姜焼 大豆とひじきの煮物 味噌汁(大根) 胡瓜の浅漬け	中華丼 コロッケ レタスとコーンのスープ レンコンのナムル	竹の子ごはん 豚のしゃぶしゃぶ~春仕立て~ がんもとふきの含め煮 赤だし(あさり) <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">お花見御膳</span> 三色だんご	にゅうめん 筑前煮 おにぎり(ゆかり) りんごゼリー(繊維up)	御飯 五目豆腐 レバーの甘辛炒め 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(たらこ)
夕食	御飯 鶏肉の味噌焼 白菜の炒め煮 大根の梅肉和え	御飯 厚揚げチャンプルー 金平ごぼう 白味噌汁(きのこ)	御飯 サバの味噌煮 春雨の炒め物 かき玉汁	御飯 鶏肉の蒲焼 大根のそぼろ煮 味噌汁(小松菜)	御飯 魚のカレームニエル ブロッコリーの炒め物 青梗菜のわさび和え	御飯 豚肉の葱ソース炒め 白菜の煮びたし キャベツの甘酢和え	御飯 ハンバーグのきのこソース さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1987kcal タンパク:75.0g 脂質:51.1g 炭水化:296.5g 食繊維:18.1g 食塩相:6.5g	エネルギー:1775kcal タンパク:59.6g 脂質:42.1g 炭水化:284.2g 食繊維:21.7g 食塩相:8.9g	エネルギー:1900kcal タンパク:69.1g 脂質:71.3g 炭水化:234.4g 食繊維:13.4g 食塩相:7.3g	エネルギー:1821kcal タンパク:64.8g 脂質:37.8g 炭水化:296.2g 食繊維:13.3g 食塩相:7.7g	エネルギー:1964kcal タンパク:76.1g 脂質:49.8g 炭水化:293.4g 食繊維:16.6g 食塩相:8.1g	エネルギー:1750kcal タンパク:58.1g 脂質:31.2g 炭水化:301.6g 食繊維:18.4g 食塩相:9.5g	エネルギー:1813kcal タンパク:68.6g 脂質:46.9g 炭水化:273.2g 食繊維:17.3g 食塩相:8.3g

★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合あたり大さじ1杯が目安量です。

