

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7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 スクランブルエッグ 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 ヨーグルト(繊維アップ)	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) ほうれんそうの蒸しパン	御飯 鶏肉のチャイニーズステーキ 糸こんにゃくのピリ辛煮 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 ミルクもち	豚玉麦とろ井 炊き合わせ 胡瓜といかの酢の物 鰯のつみれ汁 かしわ餅	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 赤魚の西京焼 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 味噌汁(玉ねぎ)	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:1822kcal タンパク:57.5g 脂質:31.6g 炭水化:315.4g 食繊維:16.3g 食塩相:9.7g	エネルギー:1730kcal タンパク:67.8g 脂質:55.8g 炭水化:226.6g 食繊維:14.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:2034kcal タンパク:68.7g 脂質:65.2g 炭水化:281.1g 食繊維:14.5g 食塩相:8.0g	エネルギー:1894kcal タンパク:82.7g 脂質:36.7g 炭水化:299.6g 食繊維:19.9g 食塩相:10.4g	エネルギー:1735kcal タンパク:64.4g 脂質:33.1g 炭水化:288.4g 食繊維:19.5g 食塩相:7.9g	エネルギー:1854kcal タンパク:62.8g 脂質:59.3g 炭水化:261.1g 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。

