

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)
朝食	玄米御飯 チンゲン菜の炒め煮 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 高野豆腐の煮物 味噌汁(ごぼう) 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 目玉焼き フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん もやしのソテー 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳	麦ごはん じゃが芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ) フルーツ(りんご) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	麦ごはん うの花 味噌汁(南瓜) 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) 人参しりしり フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 チキンソテー きのこクリームソース スパソテー 味噌汁(白菜) つぼ漬	焼きビーフン 里芋の唐揚げ おにぎり(わかめ) にんじんケーキ	御飯 白身魚のフライ 小松菜のおかか煮 具沢山味噌汁 胡瓜の浅漬け	御飯 かに玉風甘酢あんかけ ひじきと胡瓜のごま和え 春雨のスープ こんにゃく田楽	御飯 えびと豆腐のチリソース 棒棒鶏サラダ 海鮮シュウマイ 中華風コーンスープ マンゴープリン (中華ランチ)	三色丼 建ちん煮 そうめん汁 りんごゼリー(繊維up)	御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(たまご)
夕食	御飯 さばの照り焼き オクラの味噌炒め もやしの中華和え	御飯 松風焼 白菜のうま煮 お吸い物(うずまき麩)	御飯 ロールキャベツ ブロッコリーのソテー 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼 れんこんの梅肉和え 味噌汁(ほうれん草)	御飯 赤魚の煮付け 白菜のゆかり和え 味噌汁(なす)	御飯 アジの韓国風焼 キャベツのソテー 大根の柚子和え	御飯 肉団子の甘酢煮 かぼちゃサラダ カリフラワーのソテー
日計	エネルギー:1869kcal タンパク:67.1g 脂質:48.4g 炭水化:279.4g 食繊維:16.5g 食塩相:6.5g	エネルギー:1865kcal タンパク:66.1g 脂質:42.2g 炭水化:295.7g 食繊維:18.5g 食塩相:7.0g	エネルギー:1623kcal タンパク:56.3g 脂質:47.5g 炭水化:237.3g 食繊維:14.4g 食塩相:7.4g	エネルギー:1815kcal タンパク:64.8g 脂質:42.8g 炭水化:284.9g 食繊維:18.2g 食塩相:8.7g	エネルギー:1776kcal タンパク:68.0g 脂質:30.8g 炭水化:295.6g 食繊維:19.7g 食塩相:8.5g	エネルギー:1796kcal タンパク:67.9g 脂質:35.9g 炭水化:290.2g 食繊維:15.9g 食塩相:7.6g	エネルギー:1806kcal タンパク:60.4g 脂質:57.1g 炭水化:255.1g 食繊維:18.6g 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、便秘予防におススメ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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

