

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21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 ヨーグルト(繊維アップ)	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 タンドリーチキン 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 バナナケーキ	御飯 サバの味噌煮 なすの梅おかか和え みぞれ汁 つぼ漬	御飯 豚肉のマスタード焼き じゃが芋の華風和え 味噌汁(大根) バターコーン	岩国寿司 鶏の山賊焼き風 スナッフ・エンドウのごまマヨ和え 若竹汁 みかんゼリー <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">ご当地メニュー 「山口」</span>	カレーうどん ブロccoliとカワワ和え 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 味噌汁(ほうれん草)	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の甘酢和え 南瓜の煮物	御飯 焼肉風炒め 小松菜の炒め煮 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1693kcal タンパク:68.7g 脂質:31.1g 炭水化:276.2g 食繊維:18.0g 食塩相:6.7g	エネルギー:1869kcal タンパク:65.6g 脂質:35.2g 炭水化:314.4g 食繊維:22.1g 食塩相:9.5g	エネルギー:1908kcal タンパク:55.6g 脂質:68.9g 炭水化:255.5g 食繊維:11.0g 食塩相:7.7g	エネルギー:1894kcal タンパク:67.6g 脂質:49.5g 炭水化:285.1g 食繊維:18.6g 食塩相:7.0g	エネルギー:1878kcal タンパク:77.8g 脂質:38.0g 炭水化:298.8g 食繊維:17.8g 食塩相:10.9g	エネルギー:1773kcal タンパク:62.2g 脂質:32.7g 炭水化:298.5g 食繊維:21.3g 食塩相:8.0g	エネルギー:1810kcal タンパク:69.8g 脂質:52.3g 炭水化:257.1g 食繊維:18.4g 食塩相:7.2g

★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。

