

週間献立表

川堀病院 常食A

	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29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	御飯 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(食パン) マーガリン 目玉焼き フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 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	御飯 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 ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 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) つぼ漬	カレーうどん 炊き合わせ 栗ごはん グレープゼリー	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	御飯 お好み焼き風卵焼き コロッケ お吸い物(豆腐) レンコンのナムル	御飯(小) 秋の味覚ホクホク酢豚 焼きなすサラダ 水餃子のスープ マーラーカオ(中華風蒸しパン)	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	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の炒め煮 大根の梅肉和え	麦ごはん 厚揚げチャンプルー 大根のそぼろ煮 白味噌汁(きのこ)	麦ごはん サバの味噌煮 春雨の炒め物 かき玉汁	麦ごはん 鶏肉の蒲焼 金平ごぼう 味噌汁(小松菜)	麦ごはん アジのソテー 梅ソース ブロッコリーの炒め物 味噌汁(ごぼう)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 白菜の煮びたし キャベツの甘酢和え	麦ごはん 豚肉の葱ソース炒め さつま芋と大根のそぼろあん 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1984kcal タンパク:73.0g 脂質:55.0g 炭水化:290.9g 食繊維:16.9g 食塩相:6.7g	エネルギー:1839kcal タンパク:64.1g 脂質:37.6g 炭水化:300.7g 食繊維:17.6g 食塩相:9.6g	エネルギー:1872kcal タンパク:69.2g 脂質:68.7g 炭水化:233.7g 食繊維:17.3g 食塩相:7.5g	エネルギー:1927kcal タンパク:69.9g 脂質:46.2g 炭水化:298.2g 食繊維:14.9g 食塩相:7.8g	エネルギー:2074kcal タンパク:68.6g 脂質:50.3g 炭水化:326.9g 食繊維:20.5g 食塩相:9.4g	エネルギー:1670kcal タンパク:51.5g 脂質:25.1g 炭水化:303.3g 食繊維:18.0g 食塩相:9.7g	エネルギー:1733kcal タンパク:68.1g 脂質:43.7g 炭水化:259.5g 食繊維:19.1g 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。

