

週間献立表

川堀病院 常食A

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21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(パイナップル) 味付けのり 牛乳	御飯 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(食パン) マーガリン ス克蘭ブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 豆腐と人参の煮物 味噌汁(里芋) フルーツ(パイナップル) ふりかけ(のりごま) 牛乳	御飯 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)	御飯 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(パイナップル) 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグのきのこソース 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) にんじんケーキ	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	御飯 ポトフ ごぼうサラダ 味噌汁(ほうれん草) ミルクもち	御飯(小) ご当地メニュー 「大分」 鶏天 若竹煮 だんご汁風 さつまいも蒸しパン	味噌ラーメン 大根とさつま揚げの煮物 赤かぶ青菜ご飯 マスカットゼリー(繊維up)	御飯 かに玉風甘酢あんかけ れんこんのごまサラダ 春雨のスープ ふりかけ(たらこ)
夕食	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしの炒めもの キャベツのゆかり和え	麦ごはん 赤魚の西京焼 じゃが芋の含め煮 お吸い物(かぶ)	麦ごはん アジのごまダレ焼き 厚揚げとさつまいもの煮物 味噌汁(玉麩)	麦ごはん 豚肉のみそマヨ焼き 大根のおかか和え お吸い物(茶そば)	麦ごはん 八宝菜 しゅうまい 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん 鶏のソテー 薬味だれ 金平ごぼう ひじきの和え物	麦ごはん プルコギ風 卵の花 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1969kcal タンパク:68.9g 脂質:54.2g 炭水化:292.4g 食繊維:17.8g 食塩相:8.1g	エネルギー:1816kcal タンパク:52.4g 脂質:32.1g 炭水化:318.6g 食繊維:20.4g 食塩相:9.4g	エネルギー:1794kcal タンパク:73.9g 脂質:58.2g 炭水化:231.5g 食繊維:15.2g 食塩相:7.7g	エネルギー:1949kcal タンパク:64.5g 脂質:50.4g 炭水化:298.2g 食繊維:18.6g 食塩相:7.0g	エネルギー:1898kcal タンパク:79.8g 脂質:40.6g 炭水化:292.7g 食繊維:17.5g 食塩相:9.9g	エネルギー:1734kcal タンパク:64.3g 脂質:32.9g 炭水化:288.8g 食繊維:19.5g 食塩相:8.1g	エネルギー:1791kcal タンパク:63.7g 脂質:53.7g 炭水化:255.9g 食繊維:20.4g 食塩相:7.4g

★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合あたり大きじ1杯が目分量です。

