

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 小松菜と根菜の煮浸し 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(りんご) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン 大豆のトマト煮 フルーツ(パイナップル) 牛乳	御飯 キャベツのソテー 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(たまご) 牛乳	御飯 玉ねぎの卵とじ 味噌汁(白菜) フルーツ(りんご) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(パイナップル) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯 唐揚げのネギソースがけ おからの炒り煮 味噌汁(小松菜) わかめのお浸し	焼きそば 揚げ餃子 おにぎり(ゆかり) コーヒーゼリー	天丼 もやしと蒸し鶏の梅和え 赤だし(豆腐) つぼ漬	挽肉と野菜のカレー 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう パインラッシー	御飯 えびと豆腐のチリソース 棒棒鶏サラダ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">中華ランチ</span> 海鮮シュウマイ 中華風コーンスープ マンゴープリン	にゅうめん 南瓜のそぼろ煮 わかめご飯 おはぎ	御飯 蒸したらと野菜のゆずソース れんこんの胡麻サラダ 味噌汁(巻き麩) ふりかけ(のりごま)
夕食	麦ごはん さばの蒲焼 切干大根の青じそ和え じゃが芋の含め煮	麦ごはん なすとかつらの肉味噌炒め れんこんの煮物 かき玉汁	麦ごはん 豚の葱塩炒め ブロッコリーのごま和え 味噌汁(キャベツ)	麦ごはん 擬製豆腐 チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(大根)	麦ごはん アジのおろし煮 ごぼうと竹輪の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん チキンピカタ スパソテー たたききゅうり	麦ごはん 柳川風卵とじ なすの田楽 ひじきのドレッシング和え
日計	エネルギー:1977kcal タンパク:72.7g 脂質:55.9g 炭水化:283.9g 食繊維:23.5g 食塩相:7.8g	エネルギー:1797kcal タンパク:52.0g 脂質:38.8g 炭水化:300.0g 食繊維:17.1g 食塩相:8.5g	エネルギー:1850kcal タンパク:65.9g 脂質:61.0g 炭水化:251.7g 食繊維:21.2g 食塩相:8.5g	エネルギー:1979kcal タンパク:67.3g 脂質:54.8g 炭水化:295.4g 食繊維:16.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1888kcal タンパク:70.7g 脂質:39.6g 炭水化:299.8g 食繊維:17.1g 食塩相:8.9g	エネルギー:1807kcal タンパク:65.7g 脂質:30.0g 炭水化:310.4g 食繊維:18.7g 食塩相:8.6g	エネルギー:1782kcal タンパク:64.0g 脂質:56.4g 炭水化:247.8g 食繊維:19.3g 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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

