

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	玄米御飯 里芋の煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	御飯 いんげんの卵とじ 味噌汁(青梗菜) フルーツ(パイナップル) たいみそ ヨーグルト(繊維アップ)	パン(食パン) マーガリン カリフラワーのクリーム煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(りんご) ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 もやしの炒め物 味噌汁(ごぼう) フルーツ(パイナップル) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 糸こんにゃくのピリ辛煮 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) スクランブルエッグ フルーツ(りんご) 牛乳
昼食	御飯 チキン南蛮 ほうれん草のドレッシング和え 味噌汁(豆腐) バターコーン	醤油ラーメン 麻婆茄子 赤かぶ青菜ご飯 マーメイドのカップケーキ	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 春巻き 白菜のスープ つぼ漬	三色丼 筑前煮 一口うどん そら豆の甘辛煮	岩国寿司 鶏の山賊焼き風 スナックエンドウのごまマヨ和え 若竹汁 みかんゼリー	ハヤシライス 大根サラダ 福神漬とらっきょう マスカットゼリー(繊維up)	御飯 赤魚のあんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(鮭)
夕食	麦ごはん 赤魚の味噌焼き マカロニソテー キャベツの甘酢和え	麦ごはん 鶏のおろし煮 じゃが芋の含め煮 味噌汁(オクラ)	麦ごはん かに玉風甘酢あんかけ 昆布と蓮根の金平 味噌汁(さつまいも)	麦ごはん さばの照り焼き 冬瓜のくずあんかけ 味噌汁(小松菜)	麦ごはん アジのカレームニエル 根菜の煮物 味噌汁(キャベツ)	麦ごはん ミートボールのトマト煮 ブロッコリーとコーンのソテー オクラの和え物	麦ごはん 麻婆豆腐 大根の梅肉和え ほうれん草のソテー
日計	エネルギー:1937kcal タンパク:72.7g 脂質:45.1g 炭水化:299.1g 食繊維:18.2g 食塩相:6.9g	エネルギー:1934kcal タンパク:67.4g 脂質:48.7g 炭水化:293.0g 食繊維:18.1g 食塩相:9.1g	エネルギー:1772kcal タンパク:63.2g 脂質:54.6g 炭水化:250.5g 食繊維:18.5g 食塩相:8.8g	エネルギー:1912kcal タンパク:75.1g 脂質:47.7g 炭水化:280.5g 食繊維:12.6g 食塩相:8.1g	エネルギー:1793kcal タンパク:71.9g 脂質:33.6g 炭水化:294.5g 食繊維:18.3g 食塩相:9.5g	エネルギー:1909kcal タンパク:52.6g 脂質:45.8g 炭水化:315.7g 食繊維:24.8g 食塩相:8.7g	エネルギー:1705kcal タンパク:65.9g 脂質:45.6g 炭水化:248.8g 食繊維:18.1g 食塩相:8.4g

★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。

