

週間献立表

川堀病院 常食A

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
朝食	玄米御飯 ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 野菜と竹輪の炒め物 味噌汁(大根) 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 人参しりしり フルーツ(パイナップル) 牛乳	御飯 炒り卵 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) ふりかけ(鮭) 牛乳	御飯 れんこんの金平 味噌汁(青梗菜) フルーツ(りんご) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 昆布の炒め煮 味噌汁(南瓜) 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 さばの竜田揚げ 小松菜のからし和え 赤だし(なめこ) マカロニきなこ	カレーうどん 炊き合わせ 豆ごはん グレープゼリー	御飯 タラの梅マヨ焼き れんこんと鶏肉の炒り煮 味噌汁(豆腐) こんにゃくとあげの煮物	御飯 鶏肉の味噌焼 ひじきの和え物 みぞれ汁 つぼ漬	山菜おこわ さわらの木の芽味噌焼き 炊き合わせ (松花堂弁当) 茶碗蒸し 清まし汁(茶そば) よもぎ饅頭	親子丼 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ) マスカットゼリー(繊維up)	御飯 肉団子のてりやきソース カワウソウのドレッシング和え 味噌汁(ごぼう) ふりかけ(たらこ)
夕食	麦ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 もやしの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	麦ごはん すき焼き風煮 揚げ茄子のポン酢かけ 味噌汁(ほうれん草)	麦ごはん 豚肉のカレー焼き チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(焼き麩)	麦ごはん アジの薬味だれ 厚揚げの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん ロールキャベツ 南瓜とツナのバター醤油炒め 味噌汁(オクラ)	麦ごはん 赤魚の煮付け 白菜の炒め煮 大根のごま酢和え	麦ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1902kcal タンパク:64.2g 脂質:55.0g 炭水化:278.7g 食繊維:20.8g 食塩相:7.6g	エネルギー:1893kcal タンパク:59.2g 脂質:46.3g 炭水化:299.8g 食繊維:19.4g 食塩相:9.2g	エネルギー:1719kcal タンパク:69.7g 脂質:54.0g 炭水化:228.7g 食繊維:16.5g 食塩相:7.6g	エネルギー:1801kcal タンパク:77.9g 脂質:38.7g 炭水化:273.1g 食繊維:12.5g 食塩相:7.9g	エネルギー:1792kcal タンパク:73.8g 脂質:32.8g 炭水化:293.6g 食繊維:19.1g 食塩相:8.8g	エネルギー:1812kcal タンパク:60.9g 脂質:37.2g 炭水化:300.7g 食繊維:22.5g 食塩相:7.4g	エネルギー:1748kcal タンパク:66.6g 脂質:51.0g 炭水化:246.5g 食繊維:17.1g 食塩相:7.8g

★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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

