

週間献立表

川堀病院 常食A

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝食	玄米御飯 小松菜のソテー 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 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(たまねぎ) 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 マカロニのブランチ フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 れんこんの金平 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイナップル) ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 切干大根の煮物 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 ひじきの炒め煮 味噌汁(里芋) 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) スクラブルエッグ フルーツ(パイナップル) 牛乳
昼食	御飯 チキン南蛮 野菜といかのマリネ 味噌汁(キャベツ) 大根のゆかり和え	冷やしとろろそば 里芋の唐揚げ ひじきの炊込みご飯 ずんだ白玉	御飯 サバの味噌煮 がんもの含め煮 吉野汁 つぼ漬	御飯 タンドリーチキン じゃが芋の華風和え えのきスープ スナックえんどう	トマトとシーフードの冷製パスタ オクラと蓮根のゴマネーズ ピザ風トースト オニオンスープ ブランゾン〜ブルーベリーソース〜	ネギ塩ぶた丼 ブロッコリーとカワウマ和え 味噌汁(巻き麩) マスカットゼリー(繊維up)	御飯 アジの南蛮漬 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(かつお)
夕食	麦ごはん 魚の塩麴焼き わさび添え じゃが芋のこってり煮 白菜のレモン和え	麦ごはん 鶏と大豆のトマト煮 春雨の炒め物 味噌汁(ごぼう)	麦ごはん トンカツ チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	麦ごはん 五目豆腐 南瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁(玉麩)	麦ごはん はんぺんと野菜の卵とじ 肉団子と茄子のおろし煮 白菜の甘酢和え	麦ごはん 焼肉風炒め 小松菜の炒め煮 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1879kcal タンパク:71.4g 脂質:47.3g 炭水化:280.4g 食繊維:19.3g 食塩相:7.0g	エネルギー:1793kcal タンパク:63.7g 脂質:26.7g 炭水化:316.4g 食繊維:22.5g 食塩相:8.0g	エネルギー:1865kcal タンパク:61.1g 脂質:62.6g 炭水化:253.0g 食繊維:15.1g 食塩相:8.0g	エネルギー:1764kcal タンパク:67.0g 脂質:36.8g 炭水化:282.3g 食繊維:18.9g 食塩相:7.1g	エネルギー:1837kcal タンパク:67.3g 脂質:47.7g 炭水化:276.4g 食繊維:22.7g 食塩相:9.7g	エネルギー:1896kcal タンパク:66.1g 脂質:45.3g 炭水化:299.1g 食繊維:20.3g 食塩相:8.3g	エネルギー:1749kcal タンパク:67.7g 脂質:51.7g 炭水化:241.6g 食繊維:14.1g 食塩相:6.9g

★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。

