

週間献立表

川堀病院 常食A

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21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 白菜の炒め物 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	中華風おこわ 酢豚 海鮮シューマイ わかめのかき玉スープ マンゴープリン	中華ランチ 冷やしそうめん さつまいもと大根のそぼろあん わかめご飯 りんごゼリー(繊維up)	御飯 タラの梅マヨ焼き 南瓜とツナのパター醤油炒め 味噌汁(大根) 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 なすとわかめの肉味噌炒め 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:1778kcal タンパク:52.0g 脂質:37.2g 炭水化:298.9g 食繊維:17.2g 食塩相:8.3g	エネルギー:1850kcal タンパク:65.9g 脂質:61.0g 炭水化:251.6g 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:1914kcal タンパク:73.7g 脂質:36.2g 炭水化:313.2g 食繊維:17.8g 食塩相:9.3g	エネルギー:1793kcal タンパク:65.7g 脂質:28.7g 炭水化:307.7g 食繊維:17.6g 食塩相:7.4g	エネルギー:1693kcal タンパク:65.1g 脂質:49.1g 炭水化:241.0g 食繊維:18.8g 食塩相:7.5g

★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合あたり大さじ1杯が目分量です。

