

週間献立表

川堀病院 常食A

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28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 豚肉のマスタード焼き 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	冷やし中華 麻婆茄子 赤かぶ青菜ご飯 きなこプリン	御飯 八宝菜 春巻き レタスとコーンのスープ つぼ漬	ちらし寿司 筑前煮 お吸い物(茶そば) フルーツ(マンゴー)	御飯(小) 串カツ盛り合せ <small>【ご当地メニュー「大阪」】</small> 冬瓜の冷やし鉢 たたき梅入りみぞれ汁 手作りミックスジュース	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 さばの照り焼き 冬瓜のくずあんかけ 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 鶏のおろし煮 じゃが芋の含め煮 味噌汁(小松菜)	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 味噌汁(キャベツ)	麦ごはん アジのカレームニエル 根菜の煮物 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:1850kcal タンパク:70.7g 脂質:39.9g 炭水化:292.1g 食繊維:18.9g 食塩相:6.5g	エネルギー:1843kcal タンパク:59.0g 脂質:44.6g 炭水化:289.9g 食繊維:13.3g 食塩相:8.8g	エネルギー:1784kcal タンパク:63.1g 脂質:56.1g 炭水化:251.2g 食繊維:18.8g 食塩相:9.3g	エネルギー:1755kcal タンパク:65.7g 脂質:27.7g 炭水化:299.7g 食繊維:16.7g 食塩相:9.1g	エネルギー:1961kcal タンパク:59.4g 脂質:41.0g 炭水化:331.2g 食繊維:25.5g 食塩相:8.4g	エネルギー:1809kcal タンパク:56.2g 脂質:38.1g 炭水化:304.0g 食繊維:22.6g 食塩相:7.9g	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。

