

週間献立表

川堀病院 常食A

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	玄米御飯 キャベツの卵とじ 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 小松菜と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(里芋) 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 目玉焼き フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜) フルーツ(パイナップル) ふりかけ(のりごま) 牛乳	御飯 れんこんごま炒め 味噌汁(えのき) 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 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) キャベツのソテー フルーツ(パイナップル) 牛乳
昼食	御飯 さわらの磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草) つぼ漬	冷製サラダスパゲティ 胚芽パン コンソメスープ(キャベツ) ヨーグルトティラミス	御飯 豚肉の生姜焼 大豆とひじきの煮物 味噌汁(大根) レンコンのナムル	御飯 夏野菜おでん コロッケ かき玉汁 胡瓜の浅漬け	ミニうなぎ丼 冷やしうどん 芥子の梅和え添え 炊き合わせ 抹茶ミルク水羊かん <small>早めの</small> [土用丑の日]	焼きビーフン えびシュウマイ おにぎり(ゆかり) りんごゼリー(繊維up)	御飯 五目豆腐 肉団子と茄子のおろし煮 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(たまご)
夕食	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の炒め煮 ひじきの和え物	麦ごはん 厚揚げチャンプルー 大根のそぼろ煮 白味噌汁(きのこ)	麦ごはん サバの味噌煮 春雨の炒め物 清まし汁(オクラ)	麦ごはん 鶏肉の蒲焼 金平ごぼう 味噌汁(小松菜)	麦ごはん アジのソテー 梅ソース ブロッコリーの炒め物 味噌汁(ごぼう)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 白菜の煮びたし キャベツの甘酢和え	麦ごはん 豚肉の葱ソース炒め 南瓜のそぼろ煮 小松菜のからし和え
日計	エネルギー:1945kcal タンパク:71.2g 脂質:53.4g 炭水化:285.7g 食繊維:17.9g 食塩相:6.8g	エネルギー:1820kcal タンパク:64.5g 脂質:50.9g 炭水化:265.6g 食繊維:16.3g 食塩相:8.6g	エネルギー:1864kcal タンパク:68.1g 脂質:66.7g 炭水化:238.0g 食繊維:18.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1889kcal タンパク:66.6g 脂質:43.3g 炭水化:297.6g 食繊維:17.4g 食塩相:8.3g	エネルギー:1799kcal タンパク:72.8g 脂質:29.1g 炭水化:304.1g 食繊維:19.5g 食塩相:9.9g	エネルギー:1658kcal タンパク:48.1g 脂質:34.3g 炭水化:283.3g 食繊維:16.2g 食塩相:7.7g	エネルギー:1728kcal タンパク:65.6g 脂質:45.6g 炭水化:255.3g 食繊維:20.8g 食塩相:7.3g

★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。

