

週間献立表

川堀病院 常食A

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝食	玄米御飯 チンゲン菜の炒め煮 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(ごぼう) 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 コンソメスープ(ポテト) 牛乳	御飯 もやしの炒めもの 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(鮭) 牛乳	御飯 じゃが芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 うの花 味噌汁(南瓜) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) 人参しりしり トマトスープ(キャベツ) 牛乳
昼食	御飯 ｷﾝｼﾞｰ きのこクリームソース スパソテー 味噌汁(白菜) つぼ漬	わかめうどん 野菜の天ぷら おにぎり(ゆかり) ほうれん草の蒸しパン	まぐろソースかつ丼 小松菜のごま和え 豚汁 胡瓜の浅漬け	御飯 スパニッシュオムレツ ひじきと胡瓜のごま和え コンソメスープ(大根) こんにゃく田楽	ライス 手作りメンチカツ 野菜といかのマリネ 具沢山コーンスープ フルーツ(洋梨)	味噌ラーメン 大根とさつま揚げの煮物 菜めし御飯 杏仁豆腐	御飯 タラのおろし煮 ごぼうと竹輪の炒め煮 味噌汁(焼き麩) ふりかけ(たまご)
夕食	麦ごはん さばの照り焼き オクラの味噌炒め もやしの中華和え	麦ごはん 松風焼き 白菜のうま煮 お吸い物(うずまき麩)	麦ごはん ロールキャベツ ブロッコリーのソテー 味噌汁(玉ねぎ)	麦ごはん 赤魚の煮付け れんこんの梅肉和え 味噌汁(ほうれん草)	麦ごはん アジの韓国風焼 大根の柚子和え 味噌汁(オクラ)	麦ごはん 豚肉の生姜焼 チンゲン菜のおかか煮 白菜のゆかり和え	麦ごはん 肉団子の甘酢煮 かぼちゃサラダ カリフラワーのソテー
日計	エネルギー:1826kcal たんぱく質:65.0g 脂質*:47.4g 炭水*:273.2g 食繊維:18.7g 食塩相:6.6g	エネルギー:1811kcal たんぱく質:59.4g 脂質*:31.5g 炭水*:312.4g 食繊維:19.4g 食塩相:9.3g	エネルギー:1672kcal たんぱく質:57.3g 脂質*:49.9g 炭水*:244.9g 食繊維:23.4g 食塩相:8.8g	エネルギー:1662kcal たんぱく質:63.1g 脂質*:32.2g 炭水*:273.2g 食繊維:20.5g 食塩相:9.5g	エネルギー:1802kcal たんぱく質:63.8g 脂質*:36.5g 炭水*:295.8g 食繊維:23.1g 食塩相:7.6g	エネルギー:1676kcal たんぱく質:59.1g 脂質*:32.5g 炭水*:280.3g 食繊維:15.7g 食塩相:8.7g	エネルギー:1820kcal たんぱく質:60.8g 脂質*:52.7g 炭水*:269.9g 食繊維:22.3g 食塩相:8.5g

★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合あたり大さじ1杯が目分量です。

