

週間献立表

川堀病院 常食A

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	玄米御飯 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(たまねぎ) 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ュー たまごスープ 牛乳	御飯 れんこんの金平 味噌汁(大根) ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 切干大根の煮物 味噌汁(里芋) 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(豆腐) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(リンゴジャム) スクランブルエッグ コンソメスープ(大根) 牛乳
昼食	御飯 豚肉のマスタード焼き スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ) 大根のゆかり和え	野菜そば 里芋の唐揚げ 山菜の炊き込み御飯 にんじんケーキ	麦ごはん サバの味噌煮 なすの揚げ出し 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	竹の子ごはん 豚のしゃぶしゃぶ~春仕立て~ がんもとふきの含め煮 赤だし(きのこ) みたらし団子 【お花見御膳】	カレーうどん ブロッコリーとカブと和え おにぎり(ゆかり) マスカットゼリー(繊維up)	御飯 アジの南蛮漬 南瓜の煮物 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(かつお)
夕食	麦ごはん 魚の塩麹焼き わさび添え じゃが芋のこってり煮 白菜の甘酢和え	麦ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 春雨の炒め物 味噌汁(ごぼう)	麦ごはん トンカツ 大根のおかか和え 味噌汁(白菜)	麦ごはん 五目豆腐 かぶのそぼろ煮 味噌汁(ほうれん草)	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 味噌汁(玉麩)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのソテー 白菜のレモン和え	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:1744kcal タンパク質:60.0g 脂質*:43.0g 炭水*:279.5g 食繊維:21.1g 食塩相:6.5g	エネルギー:1767kcal タンパク質:50.3g 脂質*:38.5g 炭水*:304.4g 食繊維:23.5g 食塩相:10.1g	エネルギー:1788kcal タンパク質:51.7g 脂質*:63.0g 炭水*:249.9g 食繊維:20.5g 食塩相:9.4g	エネルギー:1608kcal タンパク質:57.2g 脂質*:34.0g 炭水*:272.0g 食繊維:18.8g 食塩相:7.3g	エネルギー:1780kcal タンパク質:58.0g 脂質*:44.2g 炭水*:286.1g 食繊維:19.7g 食塩相:10.7g	エネルギー:1645kcal タンパク質:53.5g 脂質*:28.7g 炭水*:293.1g 食繊維:23.9g 食塩相:8.8g	エネルギー:1570kcal タンパク質:59.1g 脂質*:40.0g 炭水*:246.3g 食繊維:16.6g 食塩相:7.9g

★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杯が目安量です。

