

週間献立表

川堀病院 常食A

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	玄米御飯 人参しりしり 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 白菜の炒め物 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 大豆のトマト煮 ミルクスープ 牛乳	御飯 キャベツのソテー 味噌汁(ほうれん草) ふりかけ(たまご) 牛乳	御飯 玉ねぎの卵とじ 味噌汁(白菜) 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) のり佃煮 牛乳	パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) 目玉焼き コンソメスープ(白菜) 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(菜めし) かぼちゃケーキ	天丼 もやしと蒸し鶏の梅和え 赤だし(あさり) つぼ漬	チキンカレー 盛り合わせサラダ 福神漬とらっきょう マンゴーラッシー	御飯 [中華ランチ] 麻婆なす たっぷり野菜の春巻き 水餃子のスープ ごま団子	にゅうめん さつま芋と大根のそぼろあん わかめご飯 コーヒーゼリー	御飯 蒸し炊と野菜の青じそソース れんこんの胡麻サラダ 味噌汁(巻き麩) 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 なすとかつらの肉味噌炒め 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 チキンピカタ スパソテー 味噌汁(巻き麩)	麦ごはん アジのおろし煮 ごぼうと竹輪の炒め煮 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:1829kcal タンパク質:61.5g 脂質*:50.5g 炭水*:280.6g 食繊維:24.4g 食塩相:8.0g	エネルギー:1774kcal タンパク質:44.4g 脂質*:39.8g 炭水*:305.2g 食繊維:19.6g 食塩相:9.1g	エネルギー:1674kcal タンパク質:61.9g 脂質*:49.3g 炭水*:243.4g 食繊維:26.3g 食塩相:9.8g	エネルギー:1783kcal タンパク質:54.8g 脂質*:46.7g 炭水*:287.5g 食繊維:21.8g 食塩相:8.3g	エネルギー:1871kcal タンパク質:57.9g 脂質*:47.8g 炭水*:302.8g 食繊維:17.6g 食塩相:8.8g	エネルギー:1561kcal タンパク質:52.5g 脂質*:23.0g 炭水*:290.6g 食繊維:17.8g 食塩相:9.5g	エネルギー:1607kcal タンパク質:57.6g 脂質*:44.6g 炭水*:243.3g 食繊維:20.9g 食塩相:8.6g

★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。

