

週間献立表

川堀病院 常食A

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝食	玄米御飯 里芋の煮物 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳	御飯 いんげんの卵とじ 味噌汁(青梗菜) 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 トマトスープ(キャベツ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 もやしの炒めもの 味噌汁(ごぼう) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ)	御飯 小松菜と蒸し鶏の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) 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(ポテト) 牛乳
昼食	御飯 チキン南蛮 ほうれん草のトレッツング和え 味噌汁(豆腐) バターコーン	醤油ラーメン 麻婆茄子 ゆかりご飯 きなこプリン	麦ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 春巻き 白菜のスープ つぼ漬	ちらし寿司 筑前煮 お吸い物(茶そば) ミルクもち	ライス(小) 白身魚のカレーフリッター 焼きなすサラダ オニオンスープ 紅茶プリン 〔洋食ランチ〕	ハヤシライス コールスローサラダ 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 かぶのくずあんかけ 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(さつま芋)	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 アジのムニエル 根菜の煮物 ひじきの和え物	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:1793kcal タンパク質:60.3g 脂質*:41.5g 炭水*:294.7g 食繊維:22.5g 食塩相:7.1g	エネルギー:1700kcal タンパク質:54.1g 脂質*:41.8g 炭水*:277.3g 食繊維:14.5g 食塩相:9.1g	エネルギー:1675kcal タンパク質:55.5g 脂質*:51.8g 炭水*:247.3g 食繊維:22.3g 食塩相:10.2g	エネルギー:1678kcal タンパク質:54.9g 脂質*:28.9g 炭水*:300.9g 食繊維:19.5g 食塩相:9.4g	エネルギー:1781kcal タンパク質:46.9g 脂質*:49.2g 炭水*:288.3g 食繊維:22.1g 食塩相:8.5g	エネルギー:1686kcal タンパク質:51.7g 脂質*:33.9g 炭水*:297.5g 食繊維:25.6g 食塩相:8.3g	エネルギー:1599kcal タンパク質:57.0g 脂質*:40.0g 炭水*:252.3g 食繊維:20.2g 食塩相:9.7g

★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。

