

週間献立表

川堀病院 常食A

| | 4月20日(月) | 4月21日(火) | 4月22日(水) | 4月23日(木) | 4月24日(金) | 4月25日(土) | 4月26日(日) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 玄米御飯 キャベツの卵とじ 具沢山味噌汁 味付けのり 牛乳 | 御飯 糸こんにゃくのピリ辛煮 味噌汁(里芋) 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(キャベツ) 牛乳 | 御飯 里芋とこんにゃくの煮物 味噌汁(白菜) ふりかけ(のりごま) 牛乳 | 御飯 切干大根の煮物 味噌汁(えのき) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ) | 御飯 れんこんごま炒め 味噌汁(ほうれん草) 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 たまごスープ 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 | 和風スパゲッティ 玉ねぎと人参のマリネ コンソメスープ(白菜) レモンスコーン | 麦ごはん 豚肉の生姜焼 海藻サラダ 味噌汁(オクラ) 胡瓜の浅漬け | 御飯 お好み焼き風卵焼き コロッケ お吸い物(豆腐) レンコンのナムル | 御飯 鶏天 若竹煮 だんご汁風 さつまいも蒸しパン <small>ご当地メニュー 「大分」</small> | 焼きビーフン えびシュウマイ おにぎり(ゆかり) 杏仁豆腐 | 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 オクラの和え物 | 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 かき玉汁 | 麦ごはん 鶏肉の蒲焼 白菜の煮びたし 味噌汁(ごぼう) | 麦ごはん アジのソテー 梅ソース 金平ごぼう 味噌汁(小松菜) | 麦ごはん 豆腐ハンバーグおろしポン酢 ブロッコリーの炒め物 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 小松菜の辛子和え |
| 日計 | エネルギー:1793kcal タンパク質:61.5g 脂質*:49.1g 炭水*:280.9g 食繊維:18.6g 食塩相:6.7g | エネルギー:1607kcal タンパク質:47.8g 脂質*:34.0g 炭水*:273.7g 食繊維:22.2g 食塩相:9.0g | エネルギー:1661kcal タンパク質:60.2g 脂質*:56.3g 炭水*:230.2g 食繊維:18.4g 食塩相:9.2g | エネルギー:1745kcal タンパク質:58.0g 脂質*:40.4g 炭水*:290.8g 食繊維:18.7g 食塩相:8.0g | エネルギー:1772kcal タンパク質:60.7g 脂質*:33.1g 炭水*:308.0g 食繊維:20.3g 食塩相:9.7g | エネルギー:1645kcal タンパク質:43.9g 脂質*:39.2g 炭水*:281.1g 食繊維:16.2g 食塩相:7.5g | エネルギー:1590kcal タンパク質:61.9g 脂質*:39.3g 炭水*:247.2g 食繊維:20.7g 食塩相:8.8g |

★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、便秘予防におススメ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。

