

週間献立表

川堀病院 常食A

|    | 8月5日(月)                                                                | 8月6日(火)                                                                | 8月7日(水)                                                                | 8月8日(木)                                                                | 8月9日(金)                                                                | 8月10日(土)                                                               | 8月11日(日)                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 玄米御飯<br>ひじきの炒め煮<br>具沢山味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)<br>味付けのり<br>牛乳                 | 御飯<br>野菜と竹輪の炒め物<br>味噌汁(大根)<br>フルーツ(りんご)<br>たいみそ<br>ヨーグルト(繊維アップ)        | パン(食パン)<br>マーガリン<br>人参しりしり<br>フルーツ(パイナップル)<br>牛乳                       | 御飯<br>炒り卵<br>味噌汁(里芋)<br>フルーツ(オレンジ)<br>ふりかけ(鮭)<br>牛乳                    | 御飯<br>れんこんの金平<br>味噌汁(青梗菜)<br>フルーツ(りんご)<br>味付けのり<br>ヨーグルト(繊維アップ)        | 御飯<br>昆布の炒め煮<br>味噌汁(南瓜)<br>フルーツ(パイナップル)<br>のり佃煮<br>牛乳                  | パン(食パン)<br>ジャム(リンゴジャム)<br>目玉焼き<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳                     |
| 昼食 | 御飯<br>さばの竜田揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>赤だし(なめこ)<br>一口冷奴                        | 焼きうどん<br>炊き合わせ<br>ツナとコーンの炊込みご飯<br>グレープゼリー                              | 御飯<br>蒸しタラと野菜のゆずソース<br>れんこんの胡麻サラダ<br>味噌汁(豆腐)<br>つぼ漬                    | 御飯<br>鶏肉の味噌焼<br>ひじきの和え物<br>みぞれ汁<br>こんにゃくとあげの煮物                         | ライス<br>カレイのムニエル 味噌ソース<br>オーロラサラダ<br>ビシソワーズ<br>紅茶プリン                    | 親子丼<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(キャベツ)<br>マスカットゼリー(繊維up)                           | 御飯<br>肉団子のてりやきソース<br>カワウソのドレッシング和え<br>味噌汁(ごぼう)<br>ふりかけ(たらこ)            |
| 夕食 | 麦ごはん<br>鶏肉と白菜のクリーム煮<br>もやしの卵とじ<br>ブロッコリーのドレッシング和え                      | 麦ごはん<br>すき焼き風煮<br>揚げ茄子のポン酢かけ<br>味噌汁(小松菜)                               | 麦ごはん<br>豚肉のカレー焼き<br>チンゲン菜の炒め煮<br>味噌汁(焼き麩)                              | 麦ごはん<br>アジの葉味だれ<br>厚揚げの炒め煮<br>味噌汁(玉ねぎ)                                 | 麦ごはん<br>ロールキャベツ<br>南瓜とツナのバター醤油炒め<br>味噌汁(オクラ)                           | 麦ごはん<br>赤魚の信州蒸し<br>白菜の炒め煮<br>大根のごま酢和え                                  | 麦ごはん<br>豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>小松菜の煮浸し<br>卵豆腐(冷)                               |
| 日計 | エネルギー:1894kcal タンパク:65.6g<br>脂質:56.2g 炭水化:273.6g<br>食繊維:21.4g 食塩相:7.9g | エネルギー:1748kcal タンパク:62.4g<br>脂質:37.7g 炭水化:282.8g<br>食繊維:19.0g 食塩相:8.5g | エネルギー:1698kcal タンパク:66.2g<br>脂質:52.4g 炭水化:230.1g<br>食繊維:17.4g 食塩相:7.5g | エネルギー:1793kcal タンパク:76.7g<br>脂質:37.7g 炭水化:275.2g<br>食繊維:12.6g 食塩相:7.8g | エネルギー:1859kcal タンパク:63.8g<br>脂質:37.0g 炭水化:311.2g<br>食繊維:22.6g 食塩相:6.9g | エネルギー:1810kcal タンパク:59.8g<br>脂質:34.8g 炭水化:307.3g<br>食繊維:22.4g 食塩相:7.6g | エネルギー:1728kcal タンパク:64.6g<br>脂質:49.3g 炭水化:247.5g<br>食繊維:16.7g 食塩相:7.8g |

★月曜の朝は

「玄米ごはんと具だくさん味噌汁」

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合あたり大きじ1杯が目分量です。

