

週間献立表

川堀病院 常食A

| | 8月12日(月) | 8月13日(火) | 8月14日(水) | 8月15日(木) | 8月16日(金) | 8月17日(土) | 8月18日(日) |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 玄米御飯 ほうれん草と玉ねぎのソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(パイン) 味付けのり 牛乳 | 御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根) フルーツ(オレンジ) 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 フルーツ(りんご) 牛乳 | 御飯 お麩の卵とじ 味噌汁(キャベツ) フルーツ(パイン) ふりかけ(のりごま) 牛乳 | 御飯 切干大根の煮物 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(オレンジ) 味付けのり ヨーグルト(繊維アップ) | 御飯 昆布のきんぴら 味噌汁(さつま芋) フルーツ(りんご) のり佃煮 牛乳 | パン(食パン) ジャム(イチゴジャム) ス克蘭ブルエッグ フルーツ(パイン) 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 ポークソテー葱塩だれ もやしの卵炒め 白味噌汁(里芋) つぼ漬 | 冷やし中華 しゅうまい おにぎり(わかめ) 豆腐ドーナツ | 御飯 サバの韓国風焼 オクラの和え物 具沢山味噌汁 人参きんぴら | 麻婆丼 春雨の酢の物 わかめスープ れんこんのおかか煮 | タコライス(タコ風ライス) ラフテー(豚の角煮) もずくスープ あまがし(沖縄風ぜんざい) 〔ご当地メニュー「沖縄」〕 | 冷やしそば れんこんの肉味噌炒め おにぎり(ゆかり) おはぎ | 御飯 肉じゃが もやしのカレーソテー 味噌汁(南瓜) ふりかけ(かつお) |
| 夕食 | 麦ごはん アジの塩麹焼き 大根甘辛炒め なすの梅おかか和え | 麦ごはん 煮込みハンバーグ 金平ごぼう 味噌汁(南瓜) | 麦ごはん お好み焼き風卵焼き 根菜と鶏肉の炒り煮 味噌汁(小松菜) | 麦ごはん 蒸し鶏のポン酢かけ スパゲティサラダ 味噌汁(白菜) | 麦ごはん 魚のしょうが風味焼き 厚揚げと白菜の炒め煮 味噌汁(うずまき麩) | 麦ごはん チキンチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ | 麦ごはん アジの南蛮漬け ふろふき大根 ひじきの和え物 |
| 日計 | エネルギー:1879kcal タンパク:69.7g 脂質:49.0g 炭水化:278.9g 食繊維:18.2g 食塩相:7.4g | エネルギー:1984kcal タンパク:64.2g 脂質:45.7g 炭水化:321.7g 食繊維:17.0g 食塩相:11.1g | エネルギー:1872kcal タンパク:69.7g 脂質:66.0g 炭水化:240.9g 食繊維:22.8g 食塩相:7.9g | エネルギー:1811kcal タンパク:67.6g 脂質:37.2g 炭水化:286.7g 食繊維:11.5g 食塩相:8.2g | エネルギー:1871kcal タンパク:73.9g 脂質:48.0g 炭水化:272.3g 食繊維:17.7g 食塩相:7.6g | エネルギー:1927kcal タンパク:64.8g 脂質:40.1g 炭水化:322.3g 食繊維:25.6g 食塩相:7.6g | エネルギー:1709kcal タンパク:61.0g 脂質:42.4g 炭水化:261.8g 食繊維:22.6g 食塩相:6.9g |

★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。

