

週間献立表

川堀病院 常食A

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝食	玄米御飯 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(パイナップル) 味付けのり 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(たまねぎ) 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 マカロニのブランチュー フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 れんこんの金平 味噌汁(大根) フルーツ(パイナップル) ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 切干大根の煮物 味噌汁(里芋) 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 ひじきの炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) 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 フルーツ(パイナップル) 牛乳
昼食	御飯 豚肉のマスタード焼き 野菜といかのマリネ 味噌汁(キャベツ) 大根のゆかり和え	豚とごぼうのピリ辛月見丼 揚げ茄子のおろしポン酢 白味噌汁(きのこ) お月見団子 [中秋の名月]	御飯 サバの味噌煮 貝割れ大根の中華風梅和え 吉野汁 つぼ漬	御飯 タンドリーチキン じゃが芋の華風和え えのきスープ スナックえんどう	秋の炊き込みごはん サワラの幽庵焼き 蓮根饅頭のあんかけ キャベツの甘酢和え 味噌汁(さつまいも) 松花堂 弁当 (お彼岸) おはぎ	カレーうどん ブロッコリーとカワウマ和え おにぎり マスカットゼリー(繊維up)	御飯 アジの南蛮漬 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(かつお)
夕食	麦ごはん 魚の塩麹焼き わさび添え じゃが芋のこってり煮 白菜の甘酢和え	麦ごはん 鶏と大豆のトマト煮 春雨の炒め物 味噌汁(豆腐)	麦ごはん トンカツ チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	麦ごはん 五目豆腐 南瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のおかか和え 味噌汁(玉麩)	麦ごはん はんぺんと野菜の卵とじ 肉団子と茄子のおろし煮 白菜のレモン和え	麦ごはん 焼肉風炒め 小松菜の炒め煮 卵豆腐(冷)
日計	エネルギー:1800kcal タンパク:69.9g 脂質:41.9g 炭水化:275.0g 食繊維:19.7g 食塩相:6.5g	エネルギー:1888kcal タンパク:73.4g 脂質:39.5g 炭水化:300.4g 食繊維:21.4g 食塩相:8.7g	エネルギー:1818kcal タンパク:57.2g 脂質:58.1g 炭水化:255.2g 食繊維:14.7g 食塩相:8.0g	エネルギー:1749kcal タンパク:65.1g 脂質:36.1g 炭水化:282.4g 食繊維:19.4g 食塩相:7.1g	エネルギー:1729kcal タンパク:72.3g 脂質:24.6g 炭水化:297.4g 食繊維:21.7g 食塩相:8.6g	エネルギー:1869kcal タンパク:59.9g 脂質:40.4g 炭水化:309.7g 食繊維:21.3g 食塩相:9.6g	エネルギー:1748kcal タンパク:67.6g 脂質:51.7g 炭水化:241.3g 食繊維:14.0g 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。

米1合あたり大さじ1杯が目分量です。

～季節の行事～

9月17日は
中秋の名月
(十五夜)です。

