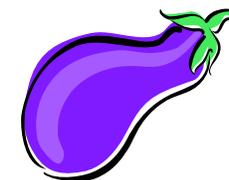


## 栄養と健康シリーズ（献立編）



普段何気なく食べている食事でも一日単位ではなく、1週間を単位とし組み合わせてみましょう。

下の表は1週間の献立例です。毎食のうち主食・主菜・副菜を整えるようにしましょう。

### ★週間献立例★

	第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	第6日	第7日
朝食	米飯 味噌汁 ごま和え 香の物	食パン(ジャム) 牛乳 スープ リンゴ	米飯 味噌汁 切り干し大根 焼き海苔	食パン(バター) 牛乳 ドレッシングサラダ オレンジ	米飯 味噌汁 ひじき炒め煮 お浸し 香の物	食パン(はちみつ) 牛乳 スープ バナナ	米飯 味噌汁 野菜ソテー 焼き海苔
昼食	米飯 ポークシチュー 野菜サラダ 焼き海苔	米飯 卵焼き キュウリの塩もみ レンコンの煮物 香の物	米飯 マーボ豆腐 お浸し 春雨の酢の物 香の物	月見うどん おにぎり 高野豆腐の含め煮	米飯 カニ玉 茄子の炒め物 香の物	米飯 サバのみそ煮 からし和え 里芋の煮物 澄まし汁	米飯 むつの照り焼き お浸し 南瓜のそぼろ煮 酢の物
	肉・洋食	卵・和食	豆腐・中華	めん	卵・中華	魚・和食	魚・和食
夕食	米飯 アジの塩焼き お浸し ゴボウの炒め煮 香の物	米飯 マスのムニエル 付け合わせ マヨネーズサラダ 味噌汁	米飯 ヒレかつ 付け合わせ 生野菜	米飯 ぶりの塩焼き お浸し 大根の煮物 香の物	米飯 牛肉の生姜焼き 付け合わせ 野菜サラダ 香の物	米飯 湯豆腐 ピーナッツ和え きんぴらゴボウ	米飯 ローストチキン 付け合わせ 生野菜 香の物
	魚・和食	魚・洋食	肉・洋食	魚・洋食	肉・洋食	豆腐・和食	肉・洋食

滋賀医科大学附属病院 栄養指導室 電話（077）548-2521

