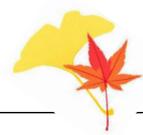




# 11月 予定献立表



長谷川病院 デイクアセンター

月	火	水	木	金	土
	1日 米飯 金目の塩麴ホイル焼き お豆サラダ 金平ごぼう 清まし汁 果物	2日 パコとキノコの和風パスタ ジャーマンポテト風 海草サラダ コンソメスープ 牛乳寒天とフルーツ	3日 祝日	4日 米飯 豚とごぼうの卵とし煮 パンプキンサラダ 大根の和え物 味噌汁 フルーツヨーグルト	5日 米飯 ねぎとろ 根菜の炒め煮 ナムル 味噌汁 果物
	りんご杏仁	ミニあんぱん		マーブル蒸しパン	いちごムース
	エネルギー：682kcal タンパク質：24.5g	エネルギー：835kcal タンパク質：24.4g	エネルギー：0kcal タンパク質：0g	エネルギー：846kcal タンパク質：32.5g	エネルギー：693kcal タンパク質：29.2g
7日 醤油ラーメン 飲茶盛り合わせ 長芋の梅干し酢和え 果物	8日 中華丼 ひじきの和風サラダ 彩り野菜のマリネ 清まし汁 果物	9日 2種のパン イタリアンハンバーグ シーザーサラダ 揚げなすのさっぱり和 コンソメスープ フルーツミックス	10日 米飯 カレーのミニ丼 レタス・ズッキーナ・パプリカ・トマト・オリーブオイルのサラダ 野菜の炒り煮 キャベツとパプリカのスープ 果物	11日 シーフードカレー 柿とかぶとサモマリネサラダ 里芋のそぼろ煮 オニオンスープ 果物	12日 米飯 白身魚と野菜炒め 涼拌鶏絲 小松菜の和え物 味噌汁 果物
					
★料理長★ ショコラムース	シベリア	コーヒーゼリー	手づくり蒸しパン	★秋祭り★	ワッフル
エネルギー：727kcal タンパク質：29.2g	エネルギー：828kcal タンパク質：23g	エネルギー：857kcal タンパク質：29.3g	エネルギー：768kcal タンパク質：29g	エネルギー：741kcal タンパク質：24.6g	エネルギー：675kcal タンパク質：33.4g
14日 えび天うどん 水菜と大根のサラダ 切干大根の煮物 果物	15日 米飯 酢豚 五目金平煮 わかめサラダ 春雨とスープ 果物	16日 米飯 鯨の南蛮漬け 刻昆布の煮物 温野菜のサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	17日 玉ねぎたっぷり牛丼 カニカマと大根サラダ アスパラと人参のチーズ焼 清まし汁 果物	18日 米飯 銀だらのもろみ漬け 香味和風春雨サラダ 青梗菜と卵の生姜炒め 味噌汁 果物	19日 米飯 麻婆豆腐 トマトとなすの和え物 ほうれん草おろし和え 中華スープ 果物
黒糖フークレエ	★副料理長★ キャラメルプリン	芋ようかん	はちみつレモンゼリー	マンゴームース	原宿ドック
エネルギー：713kcal タンパク質：28.3g	エネルギー：895kcal タンパク質：25.1g	エネルギー：835kcal タンパク質：24.5g	エネルギー：819kcal タンパク質：24.8g	エネルギー：730kcal タンパク質：19.5g	エネルギー：666kcal タンパク質：24.3g
21日 きのごはん 赤魚粕漬焼 かぼちゃのそぼろ煮 もやしとパプリカ野菜のナムル フルーツヨーグルト 清まし汁	22日 米飯 かじきのたっぷり葱り かまぼこパプリカの和物 白和え 味噌汁 果物	23日 祝日	24日 発芽玄米ご飯 銀だらの西京漬け焼き マゼンタサラダ パプリカとかぶのソテー 清まし汁 フルーツヨーグルト	25日 米飯 すき煮 大根の和風サラダ パプリカ野菜とパプリカのソテー 味噌汁 果物	26日 2種のパン クリームシチュー サーモンマリネサラダ ほうれん草と椎茸のお浸し 果物
★副料理長★ 南瓜チーズケーキ	桃山		レーズン蒸しパン	たいやき	フルーツゼリー
エネルギー：859kcal タンパク質：31.2g	エネルギー：769kcal タンパク質：32g	エネルギー：0kcal タンパク質：0g	エネルギー：770kcal タンパク質：23.7g	エネルギー：849kcal タンパク質：34.7g	エネルギー：822kcal タンパク質：30.7g
28日 三色丼 揚げだし豆腐 小松菜のごま和え 清まし汁 果物	29日 ハヤシライス シルバーサラダ ほうれん草の辛子和え コンソメスープ ワイン寒とフルーツ	30日 米飯 ぶりの柚香蒸し かぶとキノコの和風サラダ 青菜とひじきの和え 清まし汁 フルーツミックス			
					
人参ゼリー	シュークリーム	もみじまんじゅう			
エネルギー：810kcal タンパク質：28.4g	エネルギー：830kcal タンパク質：22.5g	エネルギー：787kcal タンパク質：29g			