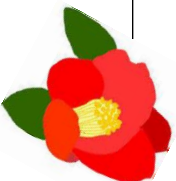




1月 予定献立表



長谷川病院 デイクアセンター

月	火	水	木	金	土
		4日 米飯 鶏のみぞれ煮 人参のマリネサラダ 小松菜のおかか和え 里芋たっぷりとん汁 果物	5日 米飯 金目の塩麹ホイル焼き お豆サラダ 金平ごぼう 清まし汁 果物	6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	7日 七草御飯 鯖の幽庵焼き ふるふき大根 ナムル かき玉汁 果物
		ミニあんぱん	里見の里	マーブル蒸しパン	りんご杏仁
エネルギー：0kcal タンパク質：0g	エネルギー：0kcal タンパク質：0g	エネルギー：794kcal タンパク質：25.3g	エネルギー：750kcal タンパク質：27.2g	エネルギー：853kcal タンパク質：32.8g	エネルギー：721kcal タンパク質：29.1g
	10日 中華丼 ひじきの和風サラダ 彩り野菜のマリネ 春雨スープ 果物	11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	12日 米飯 カレーのミニ丼 パスタサラダ 野菜の炒り煮 キャベツとベーコンのスープ 果物	13日 シーフードカレー かぶのサモシメサラダ 里芋のそぼろ煮 オニオンスープ 果物	14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
	シベリア	コーヒーゼリー	南瓜パイまんじゅう	★料理長★ ショコラムース	ワッフル
エネルギー：0kcal タンパク質：0g	エネルギー：845kcal タンパク質：23.1g	エネルギー：857kcal タンパク質：29.3g	エネルギー：817kcal タンパク質：28.5g	エネルギー：853kcal タンパク質：27.9g	エネルギー：675kcal タンパク質：33.4g
16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	17日 米飯 酢豚 五目金平煮 わかめサラダ 春雨スープ 果物	18日 米飯 鰯の南蛮漬け 刻昆布の煮物 温野菜のサラダ さつま汁 フルーツヨーグルト	19日 玉ねぎたっぷり牛丼 カニカマと大根サラダ ひじきの煮物 味噌汁 果物	20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 清まし汁 果物	21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	はちみつレモンゼリー	芋ようかん	★副料理長★ キャラメルプリン	原宿ドック	ババロア
エネルギー：713kcal タンパク質：28.3g	エネルギー：858kcal タンパク質：19.5g	エネルギー：919kcal タンパク質：27.7g	エネルギー：865kcal タンパク質：33.2g	エネルギー：687kcal タンパク質：20.3g	エネルギー：657kcal タンパク質：24.9g
23日 きのこごはん 赤魚粕漬焼 かぼちゃのそぼろ煮 もやしと彩り野菜のナムル わかめ汁 フルーツヨーグルト	24日 米飯 かじきのたっぷり葱入り カニカマとポテトの和物 白和え 味噌汁 果物	25日 ベーコンとキャベツの和風パスタ ジャーマンポテト風 海草サラダ かぶのスープ 牛乳寒天とフルーツ	26日 発芽玄米ご飯 銀だらの西京漬け焼き マカロニサラダ ポテトとわかめのスープ 清まし汁 フルーツヨーグルト	27日 米飯 すき煮 大根の和風サラダ 彩り野菜とベーコンのステーキ 味噌汁 果物	28日 2種のパン クリームシチュー サーモンマリネサラダ 彩り野菜と椎茸のお浸し 果物
					
★副料理長★ 南瓜チーズケーキ	桃山	もみじまんじゅう	レーズン蒸しパン	たいやき	フルーツゼリー
エネルギー：863kcal タンパク質：31.6g	エネルギー：769kcal タンパク質：32g	エネルギー：877kcal タンパク質：25g	エネルギー：770kcal タンパク質：23.7g	エネルギー：851kcal タンパク質：35g	エネルギー：822kcal タンパク質：30.7g
30日 三色丼 揚げだし豆腐 小松菜のごま和え 豚汁 果物	31日 ハヤシライス シルバーサラダ ほうれん草の辛子和え ジュリエンヌスープ ワイン寒とフルーツ				
					
人参ゼリー	シュークリーム				
エネルギー：876kcal タンパク質：33.1g	エネルギー：825kcal タンパク質：22.5g				