



11月

予定献立表

長谷川病院 デイケアセンター

月	火	水	木	金	土
		1日 ★北海道フェア★ ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き なすの揚げ浸し みそ汁 フルーツ盛り合わせ	2日 ★さっぱり中華★ ご飯 鱈の黒酢ソース炒め 涼拌鶏絲 中華スープ フルーツ杏仁		4日 ★祭り♪祭り♪★ 焼きそば目玉焼のせ たこ焼き 枝豆 わかめとキャベツスープ 季節のフルーツ
		とろける大福	今川焼		生どら焼き
		エネルギー：810kcal タンパク質：36.1g	エネルギー：857kcal タンパク質：34.5g		エネルギー：821kcal タンパク質：34.1g
6日 ★もちもち♪シュー★ 炊き込みおこわ 揚げだし豆腐野菜あん 農園小松菜の磯和え みそ汁 季節の果物	7日 ★定番♪パスタ★ スパゲティ ミートソース りんごのサラダ ジュリエンスープ フルーツ	8日 ★野菜たっぷりデー★ ご飯 旨！八宝菜 肉汁じゅわ〜♪小龍包 中華スープ ぶどうゼリー	9日 ★じっくり煮込んで★ 3種のパン 牛すじビーフシ チュー シーザーサラダ ジョア	10日 ★かわいい顔に癒★ ご飯 豚肉と厚揚げみそ炒め 切干大根のごま和え すまし汁 季節の果物	11日 ★駅弁物語★ 鮭といくらのほらこ飯 秋野菜の炊き合わせ すまし汁 フルーツミックス
抹茶水ようかん	かぼちゃパイまんじゅ	焼きたて杣杣焼き芋	和のパンケーキ	とと焼き	黒糖まんじゅう ミニ大福
エネルギー：690kcal タンパク質：28.1g	エネルギー：711kcal タンパク質：22.5g	エネルギー：738kcal タンパク質：26.9g	エネルギー：745kcal タンパク質：33.7g	エネルギー：695kcal タンパク質：26.4g	エネルギー：700kcal タンパク質：27g
13日 ★本日のお魚は??★ ご飯 白身魚と野菜炒め 豆もやしのナムル 木耳と卵のスープ 季節の果物	14日 ★人気の御献立★ とり南蛮そば きのこ揚げだし豆腐 ぶじりんごゼリー	15日 ★ちょっとアレンジ★ ご飯 絶品！ツナバーグ やさいのグリル みそ汁 季節の果物	16日 ★おいしく炊けました★ 赤飯 鮭の塩焼き 春菊のごまみそ和え すまし汁 季節の果物	17日 ★チャイニーズ★ ご飯 まるやか酢豚 中華キュウリ わかめとキャベツスープ	18日 ★お魚和定食★ 麦ごはん 銀だらのもろみ漬 焼かぶのそぼろ煮 すまし汁 季節の果物
りんごのタルト	ブルーベリークレープ	小豆抹茶羊羹	もみじまんじゅう	抹茶もち風味ぶりん	和のパンケーキ
エネルギー：694kcal タンパク質：26g	エネルギー：743kcal タンパク質：31.8g	エネルギー：780kcal タンパク質：25.5g	エネルギー：682kcal タンパク質：34.9g	エネルギー：843kcal タンパク質：18.1g	エネルギー：747kcal タンパク質：24.2g
20日 ★料理人考案の鍋★ ご飯 鶏と水菜のハリ鍋 大学芋 みそ汁 季節の果物	21日 ★インドの香り★ ライス タンドリーチキン きのこマリネサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	22日 ★ほっと冬和食★ ご飯 鮭の塩麹漬焼き 五色和え 冬野菜のみそ汁 季節の果物		24日 ★ヘルシーな中華★ ご飯 生揚げ小松菜の中華煮 えびと春雨の炒め物 調整豆乳 季節の果物	25日 ★さっぱり唐揚げ★ かやくご飯 赤魚唐揚げ 温野菜の柚子味噌かけ すまし汁 フルーツヨーグルト
ほうれん草焼きドーナツ	焼きたて杣杣焼き芋	きんとんパイ			小豆抹茶羊羹
エネルギー：770kcal タンパク質：32.5g	エネルギー：819kcal タンパク質：28.1g	エネルギー：721kcal タンパク質：29.8g	エネルギー：0kcal タンパク質：0g	エネルギー：779kcal タンパク質：31.4g	エネルギー：795kcal タンパク質：31.4g
27日 ★中華街名店の味★ 五目チャーハン 帆立だし香野菜炒め プロが作る♪カニ玉 *中華スープ フルーツ	28日 ★黒酢のコク!★ ライス 鶏唐揚げ黒酢南蛮漬 海藻サラダ 春雨とら玉スープ *季節のフルーツ	29日 ★わくわくランチ★ ライス *豪華！ステーキ きゅうりの塩昆布和え 小松菜のスープ *フルーツ	30日 ★お酢の力★ 麦ごはん めばるの和風マリネ 卵豆腐 つみれ汁 *果物		
ワッフル	焼ドーナツ	とと焼き	今川焼		
エネルギー：776kcal タンパク質：31.8g	エネルギー：837kcal タンパク質：26.8g	エネルギー：816kcal タンパク質：20.5g	エネルギー：857kcal タンパク質：34.4g		

