



# 1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
			4日 ★シンガポール♪★ 海南鶏飯(ハッケン-ファン) ごころお豆サラダ 野菜の卵とじスープ お米のムースちば	5日 ★野菜いろいろいっぴ★ ご飯 カレーの野菜あんかけ のっぺい汁 野菜の即席漬け 季節の果物	6日 ★さっぱり唐揚げ★ 牛肉ごぼう御飯 赤魚唐揚げ 春菊の和え物 すまし汁 季節の果物
			豆乳焼ドーナッツ	今川焼	和のパンケーキ
			エネルギー：895kcal タンパク質：34.8g	エネルギー：770kcal タンパク質：37g	エネルギー：737kcal タンパク質：27.8g
	9日 ★ちゅちゅ中華～★ ご飯 シェフの手作り天津 野菜炒め シュウマイ 白菜の中華スープ 白桃のコンポート	10日 ★宮崎名物★ ご飯 チキン南蛮 海草サラダ 押麦のミネストローネ フルーツ盛り合わせ	11日 ★バランス定食★ ご飯 オランダ風焼き魚 蓮根のピリ辛炒め煮 水菜のサラダ みそ汁 季節の果物	12日 ★隠し味は・・・★ ご飯 鶏肉西京焼き きんぴらごぼう すまし汁 フルーツ杏仁	13日 ★さっぱりおいしい★ ご飯 めばるの和風マリネ きゅうりの塩昆布和え みそ汁 季節のフルーツ
	きんとんパイ	原宿ドッグ	おさつ蒸しパン	シベリア	一口おはぎ
	エネルギー：791kcal タンパク質：27.2g	エネルギー：759kcal タンパク質：31.7g	エネルギー：786kcal タンパク質：38.9g	エネルギー：980kcal タンパク質：28.4g	エネルギー：662kcal タンパク質：27.9g
15日 ★サクッカラッ♪★ ご飯 サクッ♪鶏唐揚げ 貝だくさん豚汁 中華キュウリ ぶどうゼリー	16日 ★森のシチュー屋さん 3種のパン さつまいもジャム ほんわかシチュー 温野菜のサラダ マチェドニア	17日 ★定番！おいしい★ おかめうどん さつまいもの白和え 白菜浅漬け 季節の果物	18日 ★老舗の洋食屋さん★ オムハヤシ フレンチサラダ やさいのグリル ジュリエンヌスープ ぶじりんごゼリー	19日 ★おいしい季節です★ ご飯 だしが決め手おでん ほうれん草おかか和みそ汁 果物盛り合わせ	20日 ★大人気メニュー★ 大根の炊き込みご飯 鯖の味噌煮 白菜の柚香和え みそ汁 季節の果物
焼きドーナッツ	りんごのタルト	たいやき	マーブル蒸しパン	ブルーベリークレープ	農園の甘い焼き芋
エネルギー：782kcal タンパク質：29g	エネルギー：765kcal タンパク質：28.9g	エネルギー：747kcal タンパク質：30.6g	エネルギー：892kcal タンパク質：23.3g	エネルギー：725kcal タンパク質：33.1g	エネルギー：770kcal タンパク質：23.8g
22日 ★いいね！この味！★ 札幌味噌ラーメン チョコサラダ 焼餃子 フルーツ盛り合わせ	23日 ★手作りジュース♪★ 手作りメンチカツ 春雨サラダ みそ汁 コーヒープリン	24日 ★おけのお子様ランチ★ カレーピラフ ナポリタン ほうれん草のキッシュ エビフライ&唐揚げ グリーンサラダ 野菜わかめスープ 季節のフルーツ	25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 とろろ昆布汁 はちみつレモンゼリー	26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	27日 ★定番！おいしい★ さつまいもごはん ぶり大根 けんちん汁 白菜のおかか和え 果物
いちごのティラミス	スイートポテト	とろける大福	抹茶のケーキ	シフォンケーキ	生どら焼き
エネルギー：761kcal タンパク質：27g	エネルギー：779kcal タンパク質：19.5g	エネルギー：905kcal タンパク質：28.9g	エネルギー：886kcal タンパク質：38.1g	エネルギー：742kcal タンパク質：32.2g	エネルギー：835kcal タンパク質：34.1g
29日 ★駅弁物語★ 鮭といくらのはらこ飯 野菜の炊き合わせ 白菜浅漬け すまし汁 フルーツミックス	30日 ★ごはんがおいしい★ 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	31日 ★定番♪パスタ★ スパゲティ ミートソース りんごのサラダ ジュリエンヌスープ フルーツ			
黒糖まんじゅう ミニ大福	小豆抹茶羊羹	もみじまんじゅう			
エネルギー：713kcal タンパク質：28.4g	エネルギー：690kcal タンパク質：25.6g	エネルギー：675kcal タンパク質：23.2g			