



長谷川病院デイケアセンター献立表

月	火	水	木	金	土
			1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	2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 スクランブルエッグ ストロベリージョア	3日 ★春風薫る節分御膳★ ご飯 大豆ミートの肉だんご 〜春野菜あんかけ〜 鰯そば すまし汁 甘納豆
			焼きたて杣杣焼き芋	和のパンケーキ	どら焼き
			エネルギー：783kcal タンパク質：30.8g	エネルギー：896kcal タンパク質：43.4g	エネルギー：852kcal タンパク質：37.9g
5日 ★冬野菜たっぷり★ ご飯 蓮根のはさみ揚げ 里芋たっぷり豚汁 春野菜の昆布じめ 旬のフルーツ	6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 果物盛り合わせ	7日 ★人気の御献立★ とり南蛮そば 春菊のごまみそ和え 蓮根のピリ辛炒め煮 ふじりんごゼリー	8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	9日 ★おいしく炊けました 赤飯 鮭の塩焼き きのご揚げだし豆腐 ほうれん草おかか和 すまし汁 旬のフルーツ	10日 ★チャイニーズランチ★ 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 さっぱりフルーツ
和♪ホットケーキ	りんごのタルト	抹茶のケーキ	エクレア	二色の芋ようかん	マロン風味ワッフル
エネルギー：856kcal タンパク質：28.8g	エネルギー：694kcal タンパク質：30.4g	エネルギー：811kcal タンパク質：37.5g	エネルギー：829kcal タンパク質：27.1g	エネルギー：706kcal タンパク質：39.2g	エネルギー：985kcal タンパク質：21.2g
	13日 ★料理人考案の鍋★ ご飯 鶏と水菜の川鍋 大学芋 みそ汁 季節の果物	14日 ★バレンタインデー★ ライス チキンと彩野菜ソテー マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ 副料理長★チョコ寒天	15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 フルーツヨーグルト	16日 ★インドの香り★ ライス タンドリーチキン きのごマリネサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	17日 ★野菜いろいろのり★ ご飯 カレイの野菜あんかけ のっぺい汁 もやしの彩りナムル 果物盛り合わせ
	パソ・オ・ソワ	苺のシュークリーム	抹茶あんのどら焼き	焼きたて杣杣焼き芋	おはぎ
	エネルギー：740kcal タンパク質：32.7g	エネルギー：914kcal タンパク質：24.9g	エネルギー：665kcal タンパク質：30.7g	エネルギー：783kcal タンパク質：27.5g	エネルギー：749kcal タンパク質：33.8g
19日 ★ボンジョルノ〜★ ライス チキンカツ 冬野菜ラタトゥイユ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	20日 ★タレが決め手★ 十五穀米 豚しゃぶしゃぶ風 大根の葛煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	21日 ★わくわくランチ★ ライス 0-スビ-7の和風サラダ 冬野菜のそぼろあん 小松菜のスープ 季節のフルーツ	22日 ★黒酢のコク!★ ライス 鶏唐揚げ黒酢南蛮漬 きゅうりの塩昆布和え 春雨とにら玉スープ 季節のフルーツ	23日 ★お魚フライ定食★ きのご飯 料理人考案の和え物 みそ汁 果物	24日 ★プリプリエビ★ ご飯 えびと卵のチリソース 10品目サラダ さつま汁 爽やか♪りんご杏仁
抹茶ワッフル	おさつ蒸しパン	あんぱん	黒糖きなこクレープ	水ようかん	みかんのタルト
エネルギー：842kcal タンパク質：25.7g	エネルギー：739kcal タンパク質：32.6g	エネルギー：804kcal タンパク質：35.1g	エネルギー：847kcal タンパク質：28.1g	エネルギー：783kcal タンパク質：34g	エネルギー：832kcal タンパク質：30.7g
26日 ★老舗の洋食屋さん★ フルーツとまとの和え物 フレッシュサラダ わかめと白菜スープ フルーツ盛り合わせ	27日 ★定番！おいしい★ えび天入鍋焼きうどん さつまいもの白和え 白菜の柚香和え フルーツ杏仁	28日 ★手作りが自慢♪★ 3種のパン 手作り林檎ジャム ポルシチ 温野菜のサラダ コンソメスープ			
たいやき	黒糖フークレエ	小豆抹茶羊羹			
エネルギー：874kcal タンパク質：26.4g	エネルギー：787kcal タンパク質：27.7g	エネルギー：847kcal タンパク質：21.4g			