



7月 長谷川病院デイケアセンター献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|---|
| 2日 ★サクッカラッ♪★ ご飯 サクッ♪鶏唐揚げ 貝だくさん豚汁 ズッキーニソテー 塩麴の漬物 季節の果物 | 3日 ★森のシチュー屋さん 3種のパン 白桃ジャム ほんわかシチュー ハムと野菜のマリネ ぶどうゼリー | 4日 ★定番！おいしい★ おかめうどん さつまいもの白和え 茄子の中華浸し 季節の果物 | 5日 ★大人気メニュー★ 大根の炊き込みご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草おかか和え 高野豆腐炊き合わせ すまし汁 季節の果物 | 6日 ★ハワイアンランチ★ ロコモコ フレンチサラダ コンソメスープ マンゴー | 7日 ★涼☆七夕御膳★ ご飯 夏！旨！なべしぎ 七夕☆そうめん きゅうりの酢の物 天の川ゼリー |
| チョコクレープ | 苺のシュークリーム | マロン風味ワッフル | あんぱん | どら焼き | 黒糖きなこクレープ |
| エネルギー：814kcal タンパク質：28.3g | エネルギー：856kcal タンパク質：27.4g | エネルギー：795kcal タンパク質：32.7g | エネルギー：860kcal タンパク質：33.5g | エネルギー：807kcal タンパク質：26.2g | エネルギー：874kcal タンパク質：18.8g |
| 9日 ★健康和食★ 十五穀米 肉野菜炒め 焼餃子 春雨サラダ みそ汁 季節のフルーツ | 10日 ★季節到来!!!★ ごまだれ冷やし中華 野菜の炊き合わせ 新玉のおかか和え もやしスープ 季節の果物 | 11日 ★おけのお子様ランチ★ カレーピラフ ナポリタン ふわとろスクランブル エビフライ&唐揚げ グリーンサラダ 野菜わかめスープ 食後のフルーツ | 12日 ★定番！おいしい★ 枝豆とわかめごはん ぶり大根 焼きなす 胡瓜の中華サラダ みそ汁 季節の果物 | 13日 ★がっつりメニューの日★ ご飯 みそロースカツ けんちん汁 ひじきの煮物 フルーツミックス | 14日 ★薬膳ごはん。★ 麦ごはん あじの夏野菜ドレッシング 薬膳冬瓜&豚肉スープ 青梗菜とハムの中中華和え 肺を潤す杏仁豆腐 |
| レモンの加タード 外ト | 抹茶ワッフル | パソ・オ・ショコラ | ショートケーキ | クリームパン | 抹茶あんのどら焼き |
| エネルギー：820kcal タンパク質：26.6g | エネルギー：677kcal タンパク質：31.3g | エネルギー：794kcal タンパク質：26g | エネルギー：860kcal タンパク質：37.2g | エネルギー：849kcal タンパク質：34.3g | エネルギー：944kcal タンパク質：39.4g |
| | 17日 ★こってり味噌味★ ご飯 豚肉と厚揚げみそ炒め 枝豆ふっくら揚げ 夏野菜の焼き浸し すまし汁 果物 | 18日 ★定番♪パスタ★ スパゲティ ミートソース りんごのサラダ ジュリエヌスープ ブルーベリーヨーグルトムース | 19日 ★カラリ！と。★ 十五穀米 鯖のおろし竜田揚げ 野菜の炊き合わせ キャベツの香り漬け みそ汁 果物 | 20日 ★じっくり煮込んで★ 3種のパン ブルーベリージャム 牛すじビーフシチュー シーザーサラダ フルーツミックス | 21日 ★もちもちジュース★ 炊き込みおこわ 揚だし豆腐野菜あん 青梗菜のごま和え すまし汁 果物 |
| | きなこのパンケーキ | クリームワッフル | かぼちゃ蒸しパン | チョコクレープ | クリームパン |
| | エネルギー：800kcal タンパク質：31g | エネルギー：703kcal タンパク質：22.7g | エネルギー：808kcal タンパク質：26.8g | エネルギー：800kcal タンパク質：31g | エネルギー：710kcal タンパク質：25.3g |
| 23日 ★色彩をたのしむ★ ご飯 青椒肉絲 豆もやしのナムル 茄子田楽 すまし汁 果物 | 24日 ★料理長考案ランチ★ ライス 赤魚のホリッ 風味揚げ 長ねぎのロースト ブロッコリーとえびのサラダ トマトコンソメスープ 農園ブルーベリー | 25日 ★人気献立登場！★ 大きつね冷かけうどん 高野豆腐の煮物 五色和え ぶどうゼリー | 26日 ★ガッツとジュース★ ご飯 ピーマンの肉詰ワライ 貝だくさん！豚汁 つるむらさきの煮浸し ズッキーニの漬物 果物 | 27日 ★おいしく炊けました 赤飯 鮭の塩麴漬焼き きのご揚げだし豆腐 野菜の即席漬け すまし汁 果物 | 28日 ★チャイニーズランチ★ ご飯 まろやか酢鶏 ポテトサラダ レタスと小柱中華和え オクラのスープ 特製！にんじんゼリー |
| チョコドームケーキ | お米のタルト | ミルククレープ | レーズン蒸しパン | ドーナツ(加タード) | いちごのドーナツ |
| エネルギー：747kcal タンパク質：27.8g | エネルギー：810kcal タンパク質：31.8g | エネルギー：816kcal タンパク質：31.9g | エネルギー：811kcal タンパク質：28.5g | エネルギー：720kcal タンパク質：33.7g | エネルギー：930kcal タンパク質：28.7g |
| 30日 ★夏の夕祭り★ 夏のうな丼 なすの梅生姜和え 焼！ズッキーニ お吸い物 果物 | 31日 ★ほっと和食★ ご飯 鰯の利休揚げ 五色和え 枝豆しんじょ炊合せ 夏野菜のみそ汁 果物 | | | | |
| いちごクレープ | 水まんじゅう | | | | |
| エネルギー：743kcal タンパク質：29.9g | エネルギー：781kcal タンパク質：31.1g | | | | |