



長谷川病院デイケアセンター献立表

月	火	水	木	金	土
			1日 ★ほっくり温か★ ライス 白身魚のムニエル 根菜のラタトゥイユ 和♪おさつグラタン 野菜たっぷりスープ フルーツ	2日 ★わくわくランチ★ ライス 0-ストビ-フの和風サラダ 旬野菜のそぼろあん わかめとキャベツスープ 果物	
			チョコクレープ	どら焼き	
			エネルギー：841kcal タンパク質：27g	エネルギー：815kcal タンパク質：30.4g	
5日 ★秋のおたのしみ★ 松茸ご飯 鶏胸肉のコンポート ブルー風味 炊き合わせ 塩麴の漬物 すまし汁 果物	6日 ★秋の癒献立★ 十五穀米 赤魚のホイル焼き マカロニサラダ 中華風やっこ すまし汁 果物	7日 ★ロシアランチ★ 3種のパン 手作り林檎ジャム ボルシチ 温野菜のサラダ グレープゼリー	8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 なすの中華浸し フルーツヨーグルト	9日 ★和食満喫献立★ かやくご飯 ぶりの照り焼き 具たくさん豚汁 きのこあんかけ豆腐 果物	10日 ★料理長一押し！★ 麦ごはん 油淋魚(ユリイイ) ミニ肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 果物
黒糖きなこクレープ	ショートケーキ	もみじまんじゅう	りんごのタルト	パソ・オ・ショウ	抹茶ワッフル
エネルギー：852kcal タンパク質：32.3g	エネルギー：778kcal タンパク質：34.2g	エネルギー：874kcal タンパク質：20.9g	エネルギー：810kcal タンパク質：37.9g	エネルギー：857kcal タンパク質：39.7g	エネルギー：786kcal タンパク質：32.4g
12日 ★シンプル麺！！★ しょうゆラーメン チョレギサラダ 焼餃子 フルーツ杏仁	13日 ★定番！おいしい★ わかめごはん ぶり大根 けんちん汁 青梗菜と仏の中華和え 果物	14日 ★サクッと!!!★ ライス チキンカツ &クリームコロッケ ほうれん草のごま和え ひじきの煮物 みそ汁 果物	15日 ★北海道フェア★ 十五穀米 鮭のちゃんちゃん焼き 旬野菜の炊き合わせ シルバーサラダ すまし汁 果物	16日 ★イタリアの風★ ライス イタリアンハンバー グ 胡桃入りパンプキン サラダ コンソメスープ にんじんゼリー	17日 ★ココロは沖縄！★ タコライス シーザーサラダ 野菜サイコロスープ マンゴー
ミルククレープ	きなこのパンケーキ	クリームパン	クリームワッフル	抹茶あんのだら焼き	かぼちゃ蒸しパン
エネルギー：819kcal タンパク質：26.5g	エネルギー：860kcal タンパク質：36.5g	エネルギー：840kcal タンパク質：28g	エネルギー：794kcal タンパク質：34.6g	エネルギー：832kcal タンパク質：27.8g	エネルギー：840kcal タンパク質：27.3g
19日 ★駅弁物語★ 峠の釜飯 野菜炊き合わせ すまし汁 果物盛り合わせ	20日 ★粕汁の御献立★ 十五穀米 アジの南蛮漬け 野菜たっぷり粕汁 白菜浅漬け 秋野菜のオイル炒め 果物	21日 ★秋パスタ★ ベーコンときのこの 和風パスタ りんごのサラダ 温野菜 ジュリエヌスープ はちみつレモンゼリー	22日 ★こってりさっぱり★ 麦ごはん 豚バラと大根の煮物 薬膳冷ややっこ すまし汁 果物		24日 ★もちもち♪♪★ 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 野菜の即席漬け みそ汁 フルーツ
メロンパン	お米のタルト	チョコドームケーキ	レーズン蒸しパン		シューフルーツ
エネルギー：757kcal タンパク質：24.1g	エネルギー：868kcal タンパク質：36.6g	エネルギー：772kcal タンパク質：19.3g	エネルギー：828kcal タンパク質：24.6g		エネルギー：798kcal タンパク質：32.7g
26日 ★サクッと♪♪★ ご飯 なすのはさみ揚げ 中華キュウリ きのこの彩りソテー 野菜たっぷりみそ汁 果物	27日 ★人気の御献立★ とり南蛮そば きのこ揚げだし豆腐 りんごゼリー	28日 ★ふっくらパンの日★ 3種のパン パンプキン☆ ミートローフ ブロッコリーと えびのサラダ コンソメスープ 果物	29日 ★料理長オリジナル★ ライス 赤魚のカルパç風味揚げ ころころお豆サラダ 舞茸のスープ 長ねぎのロースト 果物	30日 ★ほっこりおいしい★ 麦ごはん 鮭の塩麹漬焼き 具たくさん！豚汁 春菊のごまみそ和え 刻昆布の煮物 果物	
ココアワッフル	2色羊羹	いちごのロールケーキ	原宿ドッグ	今川焼	
エネルギー：750kcal タンパク質：22.9g	エネルギー：758kcal タンパク質：30.8g	エネルギー：825kcal タンパク質：30.3g	エネルギー：764kcal タンパク質：30.9g	エネルギー：800kcal タンパク質：35.9g	