



1月 長谷川病院ダイケアセンター献立表

月	火	水	木	金	土
				4日 ★祝！2019年★ 赤飯 新春♪華弁当 お吸い物	5日 ★駅弁物語★ 鮭といくらはらこ飯 野菜たっぷり粕汁 トマトと卵の彩り炒め みかんゼリー
				苺のシュークリーム	抹茶あんのどら焼き
				エネルギー：800kcal タンパク質：27.1g	エネルギー：801kcal タンパク質：44.8g
7日 ★春の七草★ 七草御飯 鯖のおろし竜田揚げ 野菜の炊き合わせ ブロッコリーとえびのサゲ すまし汁 果物	8日 ★人気献立登場！★ とり南蛮そば 黒豚焼売 柿なます グレープゼリー	9日 ★楽しいランチを！★ バターロールサンド カレーのムニエル ～レモンソース～ セロリすっきり和え コンソメスープ フルーツミックス	10日 ★サックとジューシー★ ご飯 蓮根のはさみ揚げ 貝たくさん！豚汁 白菜サラダ 刻昆布の煮物 果物	11日 ★ほっこりあたたか★ ご飯 豆乳鍋 おさつサラダ 野菜の即席漬け すまし汁 果物	12日 ★チャイニーズランチ★ ご飯 まるやか酢豚 カニカマと大根サラダ わかめともやしスープ 果物
米粉の七草蒸しパン	ショートケーキ	もみじまんじゅう	シフォンケーキ	パソ・オ・ショワ	ミルクレープ
エネルギー：862kcal タンパク質：26.8g	エネルギー：829kcal タンパク質：34.4g	エネルギー：818kcal タンパク質：35.3g	エネルギー：844kcal タンパク質：26.5g	エネルギー：762kcal タンパク質：22.4g	エネルギー：880kcal タンパク質：18.5g
 成人の日	15日 ★ジューシー☆チキン★ ライス タンドリーチキン 温野菜のサマッパッ さっぱりと！冷奴 キャベツのスープ フルーツ	16日 ★旨いっ！★ ご飯 揚げサバりんごソースかけ 10品目サラダ 冬野菜のみそ汁 はちみつレモンゼリー	17日 ★じっくり煮込んで★ ご飯 ポトフ～トマト風味～ えびとゆで卵のサゲ いろいろカキ佃煮 すまし汁 果物	18日 ★豪華！天麩羅★ ご飯 天ぷら盛合わせ 小松菜のお浸し 小鉢de筑前煮 すまし汁 果物	19日 ★めんそーれ沖縄★ ご飯 小松菜のチャンプルー クープリイチャー もやしの彩りナムル もずくスープ マンゴー
	きなこのパンケーキ	かぼちゃ蒸しパン	お米のタルト	ドーナツ(加砂糖)	クリームパン
	エネルギー：804kcal タンパク質：29.7g	エネルギー：839kcal タンパク質：22.5g	エネルギー：840kcal タンパク質：25.4g	エネルギー：861kcal タンパク質：29.8g	エネルギー：874kcal タンパク質：34.7g
21日 ★もやしたっぷり！★ 濃厚味噌ラーメン 青菜の黒ごま和え 肉汁じゅわ～♪小龍包 果物	22日 ★ザ・いなり寿司★ いなり寿司 さけの塩麹漬け 野菜炊き合わせ 白菜の漬物 すまし汁 りんごゼリー	23日 ★バランス献立★ 十五穀米 マグロと大根の炒り煮 卵と卵の中華風炒め トマト&キャリさっぱり和 根菜と木の子のけんちん汁 フルーツヨーグルト	24日 ★ほっこり温か★ ライス 白身魚のムニエル 根菜のラタトゥイユ コンソメスープ グレープゼリー	25日 ★わくわくランチ★ ライス ローストビーフの和風サゲ 旬野菜のそぼろあん 白菜浅漬け わかめとキャベツスープ 果物	26日 ★クセになる味★ 麦ごはん たら野菜あんかけ 牛乳とそばのどて煮 風 青梗菜と卵の中華和 みそ汁 フルーツ杏仁
マロン風味ワッフル	ドームケーキ	ココアワッフル	米粉の七草蒸しパン	2色羊羹	シベリア
エネルギー：851kcal タンパク質：26.5g	エネルギー：839kcal タンパク質：37.4g	エネルギー：833kcal タンパク質：32.2g	エネルギー：846kcal タンパク質：28.4g	エネルギー：831kcal タンパク質：29.3g	エネルギー：834kcal タンパク質：34.2g
28日 ★老舗の洋食屋さん★ オムハヤシ フレンチサラダ 野菜たっぷりスープ ストロベリージョア	29日 ★冬の癒し献立★ 十五穀米 赤魚のホイル焼き マカロニサラダ 野菜炊き合わせ すまし汁 牛乳寒天とフルーツ	30日 ★ロシアランチ★ 3種のパン 手作り柚子ジャム ボルシチ 温野菜のサラダ 果物	31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 きのこの彩りソテー 果物		
おはぎ	米粉の七草蒸しパン	いちごのロールケーキ	今川焼		
エネルギー：860kcal タンパク質：25.9g	エネルギー：856kcal タンパク質：31.1g	エネルギー：880kcal タンパク質：19.1g	エネルギー：834kcal タンパク質：35.5g		