



長谷川病院デイケアセンター献立表

月	火	水	木	金	土
				1日 ★和食満喫献立★ かやくご飯 ぶりの照り焼き 貝たくさん豚汁 冷奴 果物	2日 ★料理長一押し！★ 麦ごはん 油淋魚(1-リソ1イ) 小鉢de筑前煮 ポテトサラダ みそ汁 果物
				生どら焼き	マロン風味ワッフル
				エネルギー：840kcal タンパク質：36.1g	エネルギー：821kcal タンパク質：32.4g
4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	5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 温野菜のサラダ 果物	6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	7日 ★北海道フェア★ 十五穀米 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の炊き合わせ 蓮根おろし醤油和え すまし汁 果物	8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 果物	9日 ★サクッと!!!★ ライス チキンカツ &クリームコロッケ ほうれん草のソテー 野菜のマリネ すまし汁 果物
おやき	いちごクレープ	じゃがバターしょうゆ	黒糖まんじゅう ミニ大福	ほうれん草の蒸しパン	小豆抹茶羊羹
エネルギー：817kcal タンパク質：26.9g	エネルギー：877kcal タンパク質：33.7g	エネルギー：849kcal タンパク質：26.4g	エネルギー：825kcal タンパク質：34.1g	エネルギー：840kcal タンパク質：28.2g	エネルギー：868kcal タンパク質：25g
	12日 ★粕汁の御献立★ 十五穀米 アジの南蛮漬け ひじきの煮物 野菜たっぷり粕汁 白菜漬け 果物	13日 ★人気のパスタ★ ベーコンときのこの 和風パスタ りんごのサラダ じゃが粒マスタード炒め ジュリエヌスープ フルーツ	14日 ★バレンタイン♪★ ライス ザ・ロールキャベツ スイートサラダ コンソメスープ リゾット フルーツ	15日 ★一番おいしいのは★ ふつうのカレー 人参のマリネサラダ えび海鮮餃子 コンソメスープ フルーツミックス	16日 ★もちもち♪♪★ 炊き込みおこわ 揚げだし豆腐野菜あん ほうれん草の磯和え 野菜の即席漬け みそ汁 果物
	抹茶のケーキ	黒豆のスコーン	特製♪がトヨヨ	いちごミルクゼリー	和♪ホットケーキ
	エネルギー：807kcal タンパク質：36.9g	エネルギー：815kcal タンパク質：22.6g	エネルギー：877kcal タンパク質：22.8g	エネルギー：853kcal タンパク質：27.8g	エネルギー：866kcal タンパク質：34.2g
18日 ★サクッと♪♪★ ご飯 なすのはさみ揚げ 高野豆腐炊き合わせ 中華キュウリ 野菜たっぷりみそ汁 果物	19日 ★人気の御献立★ とり南蛮そば きのこ揚げだし豆腐 シルバーサラダ 果物	20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 りんごゼリー	21日 ★料理長オリジナル★ ライス 赤魚の丸揚げ風味揚げ きんぴらごぼう ころころお豆サラダ 舞茸のスープ 果物	22日 ★ほっこりおいしい★ 麦ごはん 鮭の塩麹漬焼き 里芋の煮物 貝たくさん！豚汁 春菊のごまみそ和え 果物	23日 ★チャレンジャー★ ご飯 黒酢豚 レタスと小柱中華和え わかめともやしスープ 果物
りんごのケーキ	クリームパン	ポテトおやき	たいやき	豆腐のマフィン	あんぱん
エネルギー：792kcal タンパク質：27.6g	エネルギー：846kcal タンパク質：36g	エネルギー：825kcal タンパク質：31.3g	エネルギー：758kcal タンパク質：30.4g	エネルギー：720kcal タンパク質：35.5g	エネルギー：845kcal タンパク質：24.1g
25日 ★韓流定食♪★ ご飯 本格♪チャプチェ 豆もやしのナムル えび海鮮餃子 かに卵スープ 果物	26日 ★たまにはこんな★ 照りマヨチキン丼 木の子と野菜マリネ キャベツのスープ 果物	27日 ★ほっと一息...★ ご飯 牛すじ煮込み 菜花おろし醤油和え 里芋の田楽 すまし汁 果物	28日 ★野菜いろいろ♪ ★ かやくご飯 青じょうろの野菜あんかけ いろいろきのこ佃煮 春菊の和風サラダ さつま汁 果物		
みそまんじゅう	黒糖きなこクレープ	ポテトボール	チョコクレープ		
エネルギー：886kcal タンパク質：32.9g	エネルギー：862kcal タンパク質：30.5g	エネルギー：758kcal タンパク質：38.7g	エネルギー：877kcal タンパク質：40.1g		