7月 長谷川病院デイケアセンター献立表

月	火	水	木	金	土
1日 ★旨いっ！★ ご飯 旨！なべしぎ のっぺい汁 塩昆布和え 湯豆腐 果物	2日 ★ほっと和食★ ご飯 鯖の利休揚げ 温野菜のﾂﾅﾏﾖﾈﾃﾞｨｯﾌﾟ ひじきの和風和え 野菜たっぷりみそ汁 果物	3日 ★ｼﾞｭｰｼｰ☆チキン★ 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 はちみつレモンゼリー	4日 ★豪華！天麩羅★ ご飯 天ぷら盛合わせ ほうれん草の和え物 すまし汁 フルーツ	5日 ★じっくり煮込んで★ ご飯 トマト風味ﾎﾟﾄﾌ えびと卵のサラダ 初夏のマリネ フルーツ	6日 ★涼☆七夕御膳★ 鰻ちらし寿司 七夕☆そうめん きゅうりの酢の物 ぶどうゼリー
シフォンケーキ	やわらか醤油おかき	特製♪ガトーショコラ	ふわふわカステラ	抹茶ホイップロール	お星さまタルト
エネルギー：782kcal タンパク質：29.2g	エネルギー：775kcal タンパク質：24.2g	エネルギー：885kcal タンパク質：24.3g	エネルギー：821kcal タンパク質：25.5g	エネルギー：831kcal タンパク質：24.3g	エネルギー：735kcal タンパク質：25.8g
8日 ★涼うどん★ 冷しゃぶサラダうどん えびと冬瓜の葛煮 小松菜の和え物 すまし汁 白桃のコンポート	9日 ★彩御膳★ ご飯 鶏唐揚げ黒酢南蛮漬 かぼちゃサラダ がんもの含め煮 中華スープ 果物	10日 ★バランス献立★ 十五穀米 まぐろ炒り煮 ハムと卵の中華風炒 野菜五色揚げ 木の子けんちん汁 果物	11日 ★初夏メニュー★ 鮭の混ぜずし 彩☆焼売 揚げなすおろし醤油 すまし汁 果物	12日 ★わくわくランチ★ ライス ﾛｰｽﾄﾋﾞｰﾌの和風ｻﾗﾀﾞ じゃがいもそぼろあん 旬野菜のｵｲｽﾀｰ炒め わかめとｷｬﾍﾞﾂスープ 果物	13日 ★さっぱりレシピ★ ライス 鯵のﾌﾚﾋﾞｺﾞｯﾄｿｰｽ 夏野菜のソテー しらすとﾌﾞﾛｯｺﾘｰ マリネ コンソメスープ 果物
水まんじゅう	くろぼう	オレンジデニッシュ	焼き立てピッツア	りんごのタルト	やわらかのり塩おかき
エネルギー：837kcal タンパク質：28.3g	エネルギー：816kcal タンパク質：25.2g	エネルギー：753kcal タンパク質：31.5g	エネルギー：774kcal タンパク質：30g	エネルギー：869kcal タンパク質：35.4g	エネルギー：725kcal タンパク質：25.3g
	16日 ★青空定食★ 桜えびと枝豆のご飯 赤魚のホイル焼き マカロニサラダ 野菜の即席漬け すまし汁 果物	17日 ★ロシアランチ★ ３種のパン ボルシチ 温野菜のサラダ オムレツ 果物	18日 ★定番！おいしい★ 天ざる茶そば つるむらさき梅味和え 薬膳冷ややっこ フルーツミックス	19日 ★和食満喫献立★ ご飯 鮭の金山寺みそ焼き 具だくさん豚汁 きのこあんかけ豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 果物	20日 ★オリジナル定食★ ご飯 油淋魚(ﾕｰﾘﾝｺｲ) 春雨サラダ 麩と野菜チャンプルー 中華スープ フルーツ杏仁
	マロン風味ワッフル	かぼちゃのマフィン	沖縄ｼｰｸﾜｰｻｰﾀﾙﾄ	生どら焼き	ほうじ茶ｿｲﾗﾃﾛｰﾙｹｰｷ
	エネルギー：751kcal タンパク質：27.3g	エネルギー：868kcal タンパク質：26.1g	エネルギー：785kcal タンパク質：33.9g	エネルギー：709kcal タンパク質：32.3g	エネルギー：819kcal タンパク質：27.7g
22日 ★季節到来!!!★ ごまだれ冷やし中華 野菜の炊き合わせ 玉ねぎのおかか和え すまし汁 果物	23日 ★定番！おいしい★ 梅しらすごはん ぶり大根 胡瓜の中華サラダ けんちん汁 果物	24日 ★薬膳ごはん。★ 麦ごはん あじの夏野菜ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 薬膳冬瓜&豚肉スープ ひじきの煮物 肺を潤す杏仁豆腐	25日 ★北海道フェア★ ご飯 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	26日 ★オリジナル定食★ ご飯 えびバーグ ほうれん草のソテー 冷奴 野菜サイコロスープ にんじんゼリー	27日 ★初夏ランチ★ 初夏のうな丼 なすの梅生姜和え お吸い物 果物
今川焼	チョコタルト	きなこのパンケーキ	焼ドーナッツ	いちごクレープ	たいやき
エネルギー：741kcal タンパク質：34.5g	エネルギー：842kcal タンパク質：32.7g	エネルギー：871kcal タンパク質：29.6g	エネルギー：724kcal タンパク質：29.4g	エネルギー：789kcal タンパク質：35.5g	エネルギー：791kcal タンパク質：31.7g
29日 ★駅弁物語★ 峠の釜飯 野菜炊き合わせ きゅうり浅漬け すまし汁 果物	30日 ★野菜たっぷりデー★ ご飯 中華旨煮 彩しゅうまい 夏野菜の焼き浸し もやしスープ 果物	31日 ★めんそーれ沖縄★ 沖縄そば風 クーブリイチー パイナップル			
お米のタルト	ミルクレープ	いちごのロールケーキ			
エネルギー：838kcal タンパク質：25.9g	エネルギー：831kcal タンパク質：32.6g	エネルギー：834kcal タンパク質：26.7g			