



11月

長谷川病院ディケアセンター献立表

月	火	水	木	金	土
				1日 ★ほっこりおいしい★ ★ 麦ごはん 鮭の塩麹漬焼き 貝たくさん！豚汁 春菊のごま和え 長ねぎのロースト 果物	2日 ★チ仁ズランチ★ 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
				かぼちゃのマフィン	生どら焼き(抹茶)
				エネルギー：664kcal タンパク質：25.8g	エネルギー：832kcal タンパク質：19.9g
振替休日	5日 お魚定食 ご飯 鯖の利休揚げ なすの梅生姜和え 大豆五目煮 お吸い物 果物	6日 ★旨いっ！★ ご飯 旨！なべしぎ のっぺい汁 塩昆布和え 枝豆しんじょと 人参の炊合せ 人参ジャムのミルクプリン	7日 ★こっくり和定食★ 麦ごはん 豚肉のみそくわ焼き れんこんの煮物 ひじきの和風和え すまし汁 果物	8日 ★やわらかお肉♪★ ご飯 牛すき焼 ほうれん草のごま和え キャベツの即席漬け みそ汁 ワイン寒とフルーツ	9日 ★韓流定食♪★ ライス タッカルビ もやしの彩りナムル 香り舞茸スープ 湯豆腐 果物
	メロンパン	もみじ饅頭	紅白大福	抹茶羹	パン・お・ヨウ
	エネルギー：814kcal タンパク質：27g	エネルギー：825kcal タンパク質：28.9g	エネルギー：892kcal タンパク質：36g	エネルギー：741kcal タンパク質：30.7g	エネルギー：857kcal タンパク質：32.9g
11日 ★夕焼け定食★ 夕焼けご飯 かひの揚げおろし煮 きんぴられんこん 小松菜と豆腐の和え物 みそ汁 果物	12日 ★ボンジョルノ～★ ライス ミラノ風カツレツ さつま芋ときのこの オムレツ炒め シーザーサラダ オニオンスープ	13日 ★宮崎名物★ ご飯 チキン南蛮 和♪ポテトグラタン 木の子けんちん汁 キャベツときのこの 塩麹漬 果物	14日 ★ふつうのカレー★ ボークカレー キャベツのツナ和え コンソメスープ フルーツ	15日 ★じっくり温まる★ ご飯 金目鯛の香草グリル カフェサラダ 押麦のミネストローネ 果物	16日 ★お袋の味★ ご飯 肉じゃが いんげんの和え物 春菊のごまみそ和え みそ汁 果物
かぼちゃ蒸しパン	シフォンケーキ	紅白まんじゅう	あんぱん	メロンケーキ	水ようかん
エネルギー：935kcal タンパク質：30.8g	エネルギー：939kcal タンパク質：37.7g	エネルギー：867kcal タンパク質：35.1g	エネルギー：823kcal タンパク質：28.1g	エネルギー：870kcal タンパク質：35.1g	エネルギー：788kcal タンパク質：29.8g
18日 ★サクッカラッ♪★ ご飯 サクッ♪鶏唐揚げ 人参のマリネサラダ 野菜炒め 貝たくさん豚汁 果物	19日 ★ふっくらたまごの★ ★ ルッコラとまとのおろし ポテトサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	20日 ★人気の定番♪★ おかめうどん 里芋と南瓜の 炊き合わせ れんこんと昆布煮 果物	21日 ★森のナチュラル屋さん 3種のパン ブルーベリージャム ほんわかシチュー セリとパプリカのマリネ 果物	22日 ★大人気メニュー★ 大根の炊き込みご飯 鯖の味噌煮 おひたしおかつ和え さっぱりと！冷奴 すまし汁 果物	
苺ホイップロール	生どら焼き	ドームケーキ	クリームパン	あんぱん	
エネルギー：868kcal タンパク質：30g	エネルギー：868kcal タンパク質：22.8g	エネルギー：705kcal タンパク質：28.9g	エネルギー：781kcal タンパク質：24.3g	エネルギー：910kcal タンパク質：33.2g	
25日 ★秋を感じて★ ご飯 豆腐れんこんバーグ 春雨サラダ きのこのパターナー みそ汁 果物	26日 ★ご当地フェア★ とんこつラーメン 枝豆ふっくら揚げ おろし菜の辛子和え ぶどうゼリー	27日 ★定番！おいしい★ ご飯 ぶり大根 ほうれん草のソテー 冷奴 おろしとトマトのせ みそ汁 果物	28日 ★中華ランチ★ 中華丼 カラフルツナサラダ かに卵スープ フルーツ杏仁	29日 ★おけのお子様ランチ★ エビピラフ ナポリタン ふわとろカツ丼 エビフライ＆唐揚げ グリーンサラダ 野菜わかめスープ 果物	30日 ★和定食★ さつまいもごはん かじきの照り焼き 小松菜と卵の炒め物 おろしと竹輪の味噌和え みそ汁 果物
八つ橋	おかき	和しぐれ	かぼちゃのマフィン	生どら焼き(抹茶)	カステラ
エネルギー：758kcal タンパク質：25.2g	エネルギー：578kcal タンパク質：28g	エネルギー：747kcal タンパク質：29.8g	エネルギー：828kcal タンパク質：29.3g	エネルギー：790kcal タンパク質：27.5g	エネルギー：830kcal タンパク質：31.8g