



長谷川病院デイケアセンター献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 2日 ★駅弁物語★ 鮭といくらのはらこ飯 野菜の炊き合わせ 小松菜と卵の炒め物 すまし汁 果物 | 3日 ★こってり味噌味★ ご飯 豚肉と厚揚げみそ炒め 涼拌三絲(リッパノツナ)レんこんと昆布煮 すまし汁 果物 | 4日 ★定番♪パスタ★ ベーコンときのこ和風パスタ りんごのサラダ チーズオムレツ ジュリエンスープ はちみつレモンゼリー | 5日 ★じっくり煮込んで★ 3種のパン 煮込みハンバーグ シーザーサラダ コンソメスープ フルーツ | 6日 ★カラリ!と。★ ご飯 鯖のおろし竜田揚げ 野菜たっぷり粕汁 キャベツの香り漬け ごぼううま煮 果物 | 7日 ★もちもち♪シュー★ 炊き込みおこわ 揚げだし豆腐野菜あん 中華きゅうり 錦糸焼売 すまし汁 果物 |
| 黒糖まんじゅう 白まんじゅう | ほうれん草焼トナツ | 栗まんじゅう | 栗まんじゅう | メロン蒸しパン | メープルバウム |
| エネルギー：788kcal タンパク質：34.6g | エネルギー：733kcal タンパク質：23.3g | エネルギー：837kcal タンパク質：22.1g | エネルギー：895kcal タンパク質：33.1g | エネルギー：701kcal タンパク質：21.9g | エネルギー：774kcal タンパク質：25.1g |
| 9日 米飯 ★洋食★ ご飯 鮭ムニエルのクリーム たまごサラダ 人参ポタージュ 果物 | 10日 ★人気献立登場!★ 味噌煮込みうどん きのこの揚げだし豆腐 もやしとキムチナムル フルーツヨーグルト | 11日 ★楽しいランチを!★ バターロールサンド 赤魚の揚げ風味揚げセロリすっきり和え コンソメスープ フルーツミックス | 12日 ★チャイニーズランチ★ ご飯 まろやか酢豚 かか大根サラダ 刻昆布の煮物 わかめともやしスープ 果物 | 13日 ★人気和定食★ ご飯 親子煮 おさつサラダ 小松菜の昆布じめ みそ汁 果物 | 14日 ★もちろん手作り★ ご飯 蓮根のはさみ揚げ 貝たくさん!豚汁 レタスの和風サラダ ひじきの煮物 果物 |
| ココアワッフル | 和♪ホットケーキ | いちごクレープ | おはぎ | のり塩おかき | 鯛あられ |
| エネルギー：950kcal タンパク質：34.7g | エネルギー：769kcal タンパク質：31.8g | エネルギー：780kcal タンパク質：27.4g | エネルギー：819kcal タンパク質：18.7g | エネルギー：863kcal タンパク質：35g | エネルギー：834kcal タンパク質：30.2g |
| 16日 米飯 ★体ほかほか★ 話題の!もち麦ごはん 茄子のなべしぎ 春巻き 塩昆布和え のっぺい汁 | 17日 ★ほっと和食★ ご飯 鯖の利休揚げ 温野菜のツマミアップ 大豆五目煮 野菜たっぷりみそ汁 果物 | 18日 ★さっぱりと★ ライス 秋鮭のエスカベッシュ マセドアンサラダ 即席漬け オニオンスープ りんごゼリー | 19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 果物 | 20日 ★ちらし寿司★ ちらし寿司 きゅうりの酢の物 すまし汁 りんごのコンポート | 21日 ★めんそーれ沖縄★ ご飯 小松菜のチャンプルー クープリイチー もずくスープ マンゴー |
| ほうじ茶リフレロールケーキ | ほうじ茶リフレロールケーキ | 砂糖醤油おかき | クリームパン | 今川焼 | メロンパン |
| エネルギー：996kcal タンパク質：37.6g | エネルギー：828kcal タンパク質：27.7g | エネルギー：664kcal タンパク質：21.9g | エネルギー：743kcal タンパク質：23.5g | エネルギー：752kcal タンパク質：19.3g | エネルギー：827kcal タンパク質：31.7g |
| 23日 ★カラフル和ランチ★ 三色丼 黒豚しゅうまい 揚げなすおろし醤油 みそ汁 果物 | 24日 ★料理長レシビ!!!★ ライス 黒炒りのパルメザンソース ミモザサラダ きのこのバターソテー 押麦のミネストローネ | 25日 ★メリークリスマス♪ ご飯 七面鳥の丸焼き カラフルサラダ 有機野菜のソテー クリスマスデザート | 26日 ★ほっと温★ ご飯 赤魚の煮付け 大根かにかまサラダ さつまいもの甘煮 卵の花 卵と豆腐の生姜スープ | 27日 ★わくわくランチ★ ライス ロースビーフの和風サラダ じゃがいもそぼろあん わかめとキャベツスープ フルーツ杏仁 | 28日 ★豪華グリル★ ライス 金目鯛の香草グリル 野菜のソテー さつまいもグラタン コンソメスープ フルーツ |
| いちごのロールケーキ | 黒糖まんじゅう | フルーツケーキ | カステラ | うす塩おかき | くろぼう |
| エネルギー：760kcal タンパク質：28.7g | エネルギー：745kcal タンパク質：28g | エネルギー：924kcal タンパク質：44.4g | エネルギー：862kcal タンパク質：30.3g | エネルギー：824kcal タンパク質：25.9g | エネルギー：842kcal タンパク質：31.6g |