




長谷川病院デイケアセンター献立表

7月

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	
		<p>鮭の混ぜずし 揚げだし豆腐 沢煮汁 果物</p>	<p>ごはん 豚肉のソテー〜味噌ソース〜 小松菜とツナのマヨネーズ カリフラワーとズッキーナ 果物</p>	<p>ごはん ホキのカレー揚げ 大根と浅利のゆず風味 アスパラジャがソテー 押麦のミネストローネ</p>	
		<p>もみじ饅頭</p> <p>I補給 - 703kcal たんぱく質 26.1g 食物繊維総量 5.1g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>コーヒー蒸しパン</p> <p>I補給 - 707kcal たんぱく質 23.9g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>ストロベリーカスタードタルト</p> <p>I補給 - 717kcal たんぱく質 24.7g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 3.4g</p>	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
<p>ごはん スコッチエッグ キャベツツナサラダ 野菜わかめスープ ワイン寒とフルーツ</p>	<p>ごはん 回鍋肉 春雨サラダ かに卵スープ 果物</p>	<p>七塔そうめん かき揚げ天ぷら 天の川ゼリー</p>	<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参しりしり とろろ芋 すまし汁</p>	<p>3種のパン ロールキャベツ 野菜サラダ コンスープ フルーツ</p>	<p>ごはん 銀だらもろみ焼き 揚げ茄子とろみあん 豚汁 果物</p>
芋ようかん	ドームケーキ	いちごのロールケーキ	かぼちゃ蒸しパン	おはぎ	抹茶どら焼き
<p>I補給 - 713kcal たんぱく質 25.5g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>I補給 - 714kcal たんぱく質 23.6g 食物繊維総量 3.1g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>I補給 - 710kcal たんぱく質 22.9g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>I補給 - 706kcal たんぱく質 26.1g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>I補給 - 722kcal たんぱく質 24.7g 食物繊維総量 5.1g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>I補給 - 677kcal たんぱく質 19.1g 食物繊維総量 6.2g 食塩相当量 1.5g</p>
12日	13日	14日	15日	16日	17日
<p>ごはん ぶりの照り焼き 菜の花明太とろろがけ 野菜たっぷり粕汁 果物</p>	<p>肉うどん アスパラのごま和え ブルーベリーヨーグルト 果物</p>	<p>ごはん 揚げいりごろしかけ 花野菜のカルパÇO たらもサラダ トマトイチョウスープ</p>	<p>ごはん 夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ きのこのソテー いちごゼリー</p>	<p>十五穀米 鮭のみそ焼き ひじきの白和え けんちん汁 果物</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 えび海鮮餃子 レタスと小柱中華和え 中華スープ</p>
いちごクレープ	抹茶ワッフル	バナナ蒸しパン	くず饅頭(小豆・抹茶)	よもぎ大福	豆乳ドーナツ
<p>I補給 - 715kcal たんぱく質 28.0g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>I補給 - 708kcal たんぱく質 30.7g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>I補給 - 719kcal たんぱく質 26.6g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>I補給 - 691kcal たんぱく質 20.4g 食物繊維総量 8.4g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>I補給 - 711kcal たんぱく質 30.2g 食物繊維総量 6.7g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>I補給 - 697kcal たんぱく質 27.4g 食物繊維総量 3.4g 食塩相当量 2.9g</p>
19日	20日	21日	22日	23日	24日
<p>あんかけ焼きそば 焼売 キャベツのスープ 果物</p>	<p>ごはん サーモンと彩り野菜ソテー 大根コンソメ煮 カリフラワーとズッキーナ 果物</p>	<p>ごはん ハンバーグ きのこのソースかけ かかろと大根のソテー 和え 玉子わかめスープ 果物</p>			<p>ごはん えびチャブチ 鶏とパプリカの胡麻マヨネーズ 揚げナスおろしポン酢 もずくスープ</p>
クリームどら焼き	芋ようかん	黒糖まんじゅう			ココアワッフル
<p>I補給 - 699kcal たんぱく質 28.2g 食物繊維総量 8.6g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>I補給 - 701kcal たんぱく質 24.1g 食物繊維総量 7.5g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>I補給 - 695kcal たんぱく質 24.0g 食物繊維総量 6.7g 食塩相当量 2.7g</p>			<p>I補給 - 705kcal たんぱく質 30.1g 食物繊維総量 5.1g 食塩相当量 2.7g</p>
26日	27日	28日	29日	30日	31日
<p>ごはん 手作り里芋コロッケ もやしと山の中和え 卵と豆腐の生姜スープ 果物</p>	<p>ごはん 鶏の唐揚げ ごぼうのサラダ 豚汁 フルーツ杏仁</p>	<p>土用のうな丼 なすとみょうが和え お吸い物 果物</p>	<p>ごはん 林檎とバナナとリンゴのソテー 豆サラダ とろろわかめスープ 果物</p>	<p>ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこ汁 果物</p>	<p>十五穀米 豚しゃぶしゃぶ風 和風ポテトグラタン 青菜のごま和え 根菜みそ汁</p>
レア抹茶ケーキ	マロンケーキ	抹茶のパンケーキ	どら焼き	いちごのロールケーキ	おはぎ
<p>I補給 - 719kcal たんぱく質 22.5g 食物繊維総量 4.8g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>I補給 - 691kcal たんぱく質 27.4g 食物繊維総量 5.2g 食塩相当量 2.1g</p>	<p>I補給 - 663kcal たんぱく質 28.9g 食物繊維総量 3.4g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>I補給 - 700kcal たんぱく質 23.2g 食物繊維総量 11.8g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>I補給 - 689kcal たんぱく質 23.1g 食物繊維総量 7.3g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>I補給 - 694kcal たんぱく質 27.7g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 2.2g</p>

