

長谷川病院デイケアセンター献立表 10月

月	火	水	木	金	土
				1日 鮭の混ぜすし 揚げだし豆腐 果物 すまし汁 くず饅頭(小豆・抹茶) I補給 - 661kcal たんぱく質 24.4g 食物繊維総量 3.1g 食塩相当量 2.0g	2日 ごはん 豚肉のソテー～味噌ソース～ 小松菜とツツのサラダ 果物 すまし汁 ハナナ蒸しパン I補給 - 683kcal たんぱく質 21.4g 食物繊維総量 4.9g 食塩相当量 2.1g
4日 栗御飯 さばの塩焼き 蓮根と牛肉煮 木の葉のわさび和え みそ汁 だら焼き I補給 - 703kcal たんぱく質 26.2g 食物繊維総量 7.1g 食塩相当量 3.6g	5日 ごはん スコッチエッグ キャベツとツツのサラダ 果物 野菜スープ みかんゼリー I補給 - 726kcal たんぱく質 24.7g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 2.4g	6日 ごはん 鶏と野菜の炒め 長芋とバナナの塩昆煮 ワイン塞とフルーツ かき玉汁 レア抹茶ケーキ I補給 - 675kcal たんぱく質 31.6g 食物繊維総量 4.2g 食塩相当量 2.1g	7日 しょうゆラーメン 餃子 マンゴープリン よもぎ大福 I補給 - 694kcal たんぱく質 26.7g 食物繊維総量 4.3g 食塩相当量 3.8g	8日 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め 大根と帆立の豆乳煮 とろろ芋 みそ汁 チョコレープ I補給 - 711kcal たんぱく質 26.2g 食物繊維総量 6.8g 食塩相当量 2.6g	9日 トマトライス 0-キャベツソースクリーム 玉子サラダ 果物 きのこのソテー 和のホットケーキ I補給 - 699kcal たんぱく質 24.9g 食物繊維総量 5.8g 食塩相当量 2.6g
11日 ごはん 銀だもろみ焼き 茄子のそぼろあんかけ 果物 貝だくさん豚汁 コーヒー蒸しパン I補給 - 744kcal たんぱく質 21.1g 食物繊維総量 4.7g 食塩相当量 1.7g	12日 ごはん 豚の角煮と野菜煮 木の葉の明太トウモロコシ 果物 なめこ汁 クリームワッフル I補給 - 720kcal たんぱく質 23.8g 食物繊維総量 7.2g 食塩相当量 2.6g	13日 肉うどん アスパラとトマトのお浸し 抹茶ゼリー ユズ代と栗のタルト I補給 - 680kcal たんぱく質 27.8g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 3.6g	14日 ごはん 揚げいりんごソースかけ 長芋と油揚げの煮物 青菜と蒸し鶏の和え物 果物 すまし汁 ドームケーキ I補給 - 705kcal たんぱく質 30.8g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 2.3g	15日 ごはん チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト 白菜のソテー ほうれん草ドーナツ I補給 - 697kcal たんぱく質 20.3g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 3.1g	16日 十五穀米 かじきのソテー ほうれん草の白和え 果物 みそ汁 二色羊羹 I補給 - 713kcal たんぱく質 27.7g 食物繊維総量 7.4g 食塩相当量 2.2g
18日 ごはん 牛すき焼き かとうのおろし和え 果物 そうめん汁 シフォンケーキ I補給 - 728kcal たんぱく質 27.9g 食物繊維総量 6.7g 食塩相当量 2.3g	19日 あんかけ焼きそば 焼売 果物 キャベツのスープ もみじ饅頭 I補給 - 705kcal たんぱく質 29.3g 食物繊維総量 9.4g 食塩相当量 3.7g	20日 ★料理長メニュー ごはん 秋の鶏肉香草パン粉焼 秋野菜のラタトゥイユ マスカットゼリー ジュリエンヌスープ クリームだら焼き I補給 - 656kcal たんぱく質 27.1g 食物繊維総量 5.8g 食塩相当量 1.9g	21日 ごはん ハバグ玉子のせ 大根のコンソメ煮 果物 コーンスープ 豆乳ドーナツ I補給 - 692kcal たんぱく質 24.7g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 3.1g	22日 ごはん 揚げいりのみぞれ煮 ほうれん草の柚子和え 果物 すまし汁 黒糖まんじゅう I補給 - 680kcal たんぱく質 25.9g 食物繊維総量 7.5g 食塩相当量 2.3g	23日 ごはん ミラノ風カツレツ 海老ジャーマンポテト キャロットゼリー 小松菜と玉子のスープ 巨峰のロールケーキ I補給 - 686kcal たんぱく質 28.8g 食物繊維総量 4.5g 食塩相当量 2.1g
25日 ごはん タラのかぶら蒸し ぜんまいと豚肉の煮物 果物 みそ汁 ストロベリーカスタードタルト I補給 - 678kcal たんぱく質 27.0g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 2.8g	26日 ごはん カツ煮 海藻サラダ 果物 貝沢山根菜みそ汁 いちご蒸しパン I補給 - 714kcal たんぱく質 23.6g 食物繊維総量 5.9g 食塩相当量 3.7g	27日 3種のパン ビーフシチュー 野菜サラダ はちみつレモンゼリー キャベツのスープ きなこのパンケーキ I補給 - 708kcal たんぱく質 20.9g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 2.9g	28日 ごはん さんまの蒲焼き 湯豆腐 果物 さつま汁 おはぎ I補給 - 720kcal たんぱく質 21.9g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 2.3g	29日 ハターライス 鶏肉のトマトソース カルツナサラダ 果物 野菜スープ マロンワッフル I補給 - 675kcal たんぱく質 29.6g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.5g	30日 ごはん 肉じゃが ほうれん草のツツ和え かとうともすくの酢の物 なめこ汁 ミルクレープ I補給 - 703kcal たんぱく質 24.7g 食物繊維総量 7.5g 食塩相当量 2.6g