



長谷川病院デイケアセンター献立表 9月

月	火	水	木	金	土
		1日 ごはん ホッケの塩焼き ナスの味噌炒め なめこのおろし和え すまし汁	2日 ごはん ハバークオロッソ ツザ-サラダ コーンスープ 果物	3日 かき揚げそば サミとツツカ の和風ツツカ 果物	4日 麦ごはん 玉ねぎたっぷり牛乳 小松菜の辛子和え かき玉汁 果物
		たいやき	みかんゼリー	きなこのパンケーキ	かぼちゃ蒸しパン
		I補給 - 705kcal たんぱく質 27.2g 食物繊維総量 4.6g 食塩相当量 3.5g	I補給 - 713kcal たんぱく質 25.4g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 1.4g	I補給 - 665kcal たんぱく質 22.8g 食物繊維総量 7.4g 食塩相当量 2.9g	I補給 - 700kcal たんぱく質 26.0g 食物繊維総量 8.7g 食塩相当量 2.6g
6日 とうもろこしごはん ビザチキン きのごスパゲティ ほうれん草のスープ 果物	7日 ごはん ぶりの唐揚げ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの香りと和え みそ汁	8日 ごはん さっぱりチキン南蛮 チンゲン菜とハム和え 冷や汁 果物	9日 ごはん 鮭の金山寺みそ焼き 豆腐の寄せ揚げ すまし汁 抹茶ゼリー	10日 ごはん ボークチャップ きのごサラダ ツツカ ツツカと玉子のスープ 果物	11日 ごはん チキンカレー キャベツと玉子サラダ ツツカとツツカのスープ 果物
芋ようかん	ミルクレーブ	抹茶どら焼き	バナナ蒸しパン	マロンワッフル	いちごのロールケーキ
I補給 - 673kcal たんぱく質 29.2g 食物繊維総量 9.0g 食塩相当量 3.3g	I補給 - 722kcal たんぱく質 25.6g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 2.6g	I補給 - 646kcal たんぱく質 30.6g 食物繊維総量 4.6g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 699kcal たんぱく質 29.8g 食物繊維総量 2.4g 食塩相当量 2.1g	I補給 - 697kcal たんぱく質 24.6g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 2.1g	I補給 - 731kcal たんぱく質 21.2g 食物繊維総量 7.8g 食塩相当量 3.1g
13日 田舎うどん 厚焼き玉子 ごまプリン	14日 ごはん 鶏の柚子胡椒唐揚げ もずくの酢の物 卵と豆腐の生姜スープ りんごゼリー	15日 ごはん さばのカレームニエル ひじきの白和え みそ汁 果物	16日 バターライス ビーフステーキ グリーンサラダ ツツカ フルーツヨーグルト	17日 ごはん 赤魚の照り焼き きんぴらごぼう キャベツとツツカ生姜和え みそ汁	18日 赤飯 旬の天ぷら盛合わせ ごま豆腐 すまし汁 果物
豆乳ドーナツ	チョコレートカク	コーヒー蒸しパン	抹茶のパンケーキ	今川焼	マスカットゼリー
I補給 - 707kcal たんぱく質 30.4g 食物繊維総量 8.0g 食塩相当量 3.9g	I補給 - 674kcal たんぱく質 29.3g 食物繊維総量 3.8g 食塩相当量 2.0g	I補給 - 708kcal たんぱく質 23.5g 食物繊維総量 5.9g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 706kcal たんぱく質 21.9g 食物繊維総量 4.3g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 673kcal たんぱく質 27.3g 食物繊維総量 7.8g 食塩相当量 2.4g	I補給 - 778kcal たんぱく質 25.1g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 1.9g
20日 敬老の日	21日 ポロナーゼ キャベツのツツカ ほうれん草と玉子のスープ 果物	22日 ごはん 手作りコロッケ ぜんまいの煮物 みそ汁 果物	23日 秋分の日	24日 ごはん 味噌マヨミートローフ ほうれん草のツツカ和え 変わり沢庵 果物	25日 ごはん 回鍋肉 冬瓜のあんかけ煮 もずくスープ 牛乳寒天とフルーツ
	お月見ゼリー	おはぎ		仔丁シチュー	もみじ饅頭
	I補給 - 649kcal たんぱく質 24.6g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 3.8g	I補給 - 702kcal たんぱく質 19.2g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 2.4g		I補給 - 693kcal たんぱく質 27.3g 食物繊維総量 7.6g 食塩相当量 2.1g	I補給 - 690kcal たんぱく質 25.2g 食物繊維総量 6.6g 食塩相当量 2.3g
27日 ごはん ボークカレー ツツカとツツカ きのごツツカ 果物	28日 3種のパン マカロニグラタン レタスとかにのサラダ ミネストローネ いちごゼリー	29日 ごはん えびと卵のチリソース ツツカとツツカの中華和え 野菜わかめスープ 果物	30日 ★長崎郷土料理 ごはん 長崎レモンステーキ 大根の柚子サラダ ちゃんぽん汁 果物		
ロールケーキ	芋ようかん	人参シフォンケーキ	マロンケーキ		
I補給 - 718kcal たんぱく質 21.9g 食物繊維総量 7.3g 食塩相当量 3.2g	I補給 - 730kcal たんぱく質 22.8g 食物繊維総量 6.9g 食塩相当量 3.5g	I補給 - 672kcal たんぱく質 33.5g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 3.4g	I補給 - 701kcal たんぱく質 24.5g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 1.8g		

