





長谷川病院デイクアセンター献立表 **11月**

月	火	水	木	金	土
1日 ごはん 牛肉と野菜オムレツ炒め 大根と海老団子煮 果物 もずくスープ	2日 ごはん ぶりの照り焼き 湯葉巻きえびあんかけ 長芋とカブ塩昆布和え かき玉汁	3日 	4日 さつまいもごはん 豆腐と豚肉のチャップルー 冬瓜のホタテあんかけ 果物 みそ汁	5日 ごはん 油淋鶏(ローソクチ) シルバーサラダ 果物 中華スープ	6日 十五穀米 さばの西京焼き ほうれん草の磯和え 果物 沢煮椀
ガトーショコラ	焼きプリンタルト		いちごクレープ	抹茶どら焼き	人参シフォンケーキ
I補給 - 688kcal たんぱく質 23.8g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 688kcal たんぱく質 26.4g 食物繊維総量 4.4g 食塩相当量 2.7g		I補給 - 675kcal たんぱく質 26.9g 食物繊維総量 4.6g 食塩相当量 3.0g	I補給 - 680kcal たんぱく質 23.1g 食物繊維総量 4.4g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 689kcal たんぱく質 25.7g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 2.5g
8日 穴子散らし なすの挟み揚げ 果物 すまし汁	9日 ごはん 親子煮 アツタとツの塩昆布和え 果物 みそ汁	10日 ごはん ぶり大根 卵豆腐のかにあんかけ ひじきのサラダ みそ汁	11日 人参ピラフ 鶏肉のキノコクリームソース 野菜サラダ 果物 コンソメスープ	12日 ☆☆☆秋の行楽弁当☆☆☆ きのこご飯 あじフライ サルティンボッカ風 焼カマス棒寿司 ゆり根と赤大根のソテー 白菜と長芋のオムレツ煮 春菊と菊花の卸し和え 柿のコンポート すまし汁	13日 ごはん 赤魚の塩麹焼き かぼちゃのそぼろあん 果物 なめこ汁
よもぎ大福	くす饅頭(小豆・抹茶)	豆乳ドーナツ	和のホットケーキ		たいやき
I補給 - 693kcal たんぱく質 21.5g 食物繊維総量 4.1g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 660kcal たんぱく質 24.8g 食物繊維総量 6.6g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 688kcal たんぱく質 29.3g 食物繊維総量 4.7g 食塩相当量 3.5g	I補給 - 688kcal たんぱく質 28.4g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 3.6g	I補給 - 706kcal たんぱく質 29.3g 食物繊維総量 9.0g 食塩相当量 4.3g	I補給 - 687kcal たんぱく質 29.1g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 3.4g
15日 かき玉うどん オムレツ 大葉巻き 抹茶水ようかん	16日 ごはん ハバークレームソース 白菜のソテーサラダ 果物 コンソメスープ	17日 ごはん 銀だらもち焼き えびと里芋の葛煮 果物 きのこのみそ汁	18日 ☆☆☆秋の行楽弁当☆☆☆ きのこご飯 あじフライ サルティンボッカ風 焼カマス棒寿司 ゆり根と赤大根のソテー 白菜と長芋のオムレツ煮 春菊と菊花の卸し和え 柿のコンポート すまし汁	19日 ごはん たらの野菜あんかけ 里芋&なす田楽 果物 すまし汁	20日 ごはん ポークカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 野菜サイコロスープ
ドームケーキ	フルーツクレープ	もみじ饅頭		チョコレートタルト	コーヒー蒸しパン
I補給 - 704kcal たんぱく質 24.9g 食物繊維総量 4.3g 食塩相当量 4.0g	I補給 - 680kcal たんぱく質 20.8g 食物繊維総量 4.9g 食塩相当量 3.4g	I補給 - 678kcal たんぱく質 26.0g 食物繊維総量 5.1g 食塩相当量 2.0g	I補給 - 706kcal たんぱく質 29.3g 食物繊維総量 9.0g 食塩相当量 4.3g	I補給 - 661kcal たんぱく質 22.7g 食物繊維総量 4.9g 食塩相当量 2.3g	I補給 - 662kcal たんぱく質 20.4g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 3.0g
22日 ごはん 五目炒め いか焼売 杏仁豆腐いちごソース わかめと卵の中華スープ	23日 	24日 ピビンバ丼 じゃが芋のおでん風 果物 春雨スープ	25日 ごはん 鶏肉の唐揚げ辛レモン 和風ソテーの柚子胡椒和え 果物 みそ汁	26日 3種のパン かれのいのみそソース グリーンサラダ はちみつレモンゼリー 南瓜のホクダージュ	27日 ごはん 豚の角煮 もやしと桜エビ和え 果物 もずくスープ
二色羊羹		レア抹茶ケーキ	チョコのロールケーキ	おはぎ	芋ようかん
I補給 - 705kcal たんぱく質 23.7g 食物繊維総量 3.2g 食塩相当量 3.3g		I補給 - 677kcal たんぱく質 20.9g 食物繊維総量 4.2g 食塩相当量 2.6g	I補給 - 713kcal たんぱく質 24.8g 食物繊維総量 6.4g 食塩相当量 2.3g	I補給 - 714kcal たんぱく質 26.3g 食物繊維総量 4.2g 食塩相当量 3.0g	I補給 - 727kcal たんぱく質 23.4g 食物繊維総量 5.2g 食塩相当量 2.4g
29日 ごはん 牛肉とごぼうの卵とじ アスパラのバター炒め 果物 野菜たっぷり粕汁	30日 きのこご飯 さんまの電田揚げ 刻昆布の煮物 とろろ芋 みそ汁				
マーブル蒸しパン	みたらし団子風				
I補給 - 699kcal たんぱく質 31.2g 食物繊維総量 7.4g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 702kcal たんぱく質 20.6g 食物繊維総量 5.9g 食塩相当量 3.9g				

