



長谷川病院デイクアセンター献立表 12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|--|--|--|
| | | 1日 ごはん ホッケの塩焼き 鶏つくねとふぎ煮 果物 なめこ汁 ストロベリーカスタードクレープ I補給 - 689kcal たんぱく質 29.3g 食物繊維総量 8.5g 食塩相当量 4.1g | 2日 ごはん ホーカテ・ホカリス ごまドレ大根サラダ 果物 野菜スープ じゃがいもトースト I補給 - 718kcal たんぱく質 24.1g 食物繊維総量 6.7g 食塩相当量 1.6g | 3日 みそラーメン えび海鮮餃子 みかんゼリー ミルクレープ I補給 - 643kcal たんぱく質 23.6g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 4.2g | 4日 わかめごはん ピザチキン ブロccoliとわかめのサラダ 果物 コーンスープ 抹茶のパンケーキ I補給 - 702kcal たんぱく質 29.3g 食物繊維総量 6.4g 食塩相当量 2.3g | |
| | 6日 ごはん ボークカレー 切干大根とブロッコリーのサラダ 果物 キャベツとコーンのスープ 巨峰のロールケーキ | 7日 ごはん ぶりの唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 果物 きこのみそ汁 いちご蒸しパン | 8日 ごはん さっぱりチキン南蛮 マツタけと蒲鉾の和え 果物 根菜みそ汁 くず饅頭(小豆・抹茶) | 9日 ごはん 鮭の金山寺みそ焼き 豆腐の寄せ揚げ 抹茶ゼリー すまし汁 ほうれん草トースト | 10日 ごはん ボークチャップ きこのサラダ 果物 キャベツと卵のスープ クリームどら焼き | 11日 ごはん 玉ねぎたっぷり牛丼 なめこのおろし和え 果物 具沢山みそ汁 シフォンケーキ |
| | I補給 - 691kcal たんぱく質 20.5g 食物繊維総量 7.5g 食塩相当量 3.0g | I補給 - 700kcal たんぱく質 25.6g 食物繊維総量 6.8g 食塩相当量 2.1g | I補給 - 696kcal たんぱく質 29.2g 食物繊維総量 7.6g 食塩相当量 2.4g | I補給 - 698kcal たんぱく質 27.0g 食物繊維総量 2.5g 食塩相当量 2.2g | I補給 - 715kcal たんぱく質 24.0g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.3g | I補給 - 657kcal たんぱく質 28.3g 食物繊維総量 7.4g 食塩相当量 2.3g |
| 13日 揚げたいもんとソース カフェサラダ 果物 野菜わかめスープ マロンケーキ | 14日 ごはん 鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 りんごゼリー コーンと卵の中華スープ もみじ饅頭 | 15日 金目鯛のかまぼこ ひじきの白和え 果物 みそ汁 ドームケーキ | 16日 オムハヤシ 海老のシーザーサラダ ワイン寒とフルーツ コーンスープ バナナ蒸しパン | 17日 ごはん 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 焼きなす生姜ポン酢 すまし汁 きなこのパンケーキ | 18日 ごはん 旬の天ぷら盛合わせ だし巻き玉子 果物 すまし汁 いちごのロールケーキ | |
| 20日 三色そぼろ丼 大根のおでん風 果物 みそ汁 クリームワッフル | 21日 ほうとううどん 豆腐ハンバーグ 柚子風味 いちごゼリー ガトーショコラ | 22日 ごはん サーモンフライ ぜんまいの煮物 果物 みそ汁 芋ようかん | 23日 ごはん 蒸し魚の中華だれ 焼き餃子 果物 春雨スープ おはぎ | 24日 ごはん 味噌マヨミートローフ わらび草の和え 果物 変わり沢煮椀 レア抹茶ケーキ | 25日 3種のパン チキンフリカッセ シーフードカブサラダ クリスマスライフル ミルファンティ | |
| I補給 - 701kcal たんぱく質 24.6g 食物繊維総量 7.7g 食塩相当量 4.8g | I補給 - 689kcal たんぱく質 29.9g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 1.9g | I補給 - 704kcal たんぱく質 28.7g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 2.7g | I補給 - 697kcal たんぱく質 25.6g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 3.5g | I補給 - 708kcal たんぱく質 24.1g 食物繊維総量 2.8g 食塩相当量 3.2g | I補給 - 730kcal たんぱく質 28.5g 食物繊維総量 7.5g 食塩相当量 2.6g | |
| 27日 ごはん 銀だらの西京焼き 刻昆布と豚肉の煮物 ごぼうのサラダ みそ汁 黒糖まんじゅう | 28日 ごはん ボークカレー ブロccoliとわかめのサラダ フルーツヨーグルト キャベツと卵のスープ マーブル蒸しパン | 29日 ごはん えびと卵のチリソース わかめとササの中華和え 果物 野菜わかめスープ みたらし団子風 | 30日 | 31日 | | |
| I補給 - 709kcal たんぱく質 21.0g 食物繊維総量 7.9g 食塩相当量 3.1g | I補給 - 729kcal たんぱく質 23.6g 食物繊維総量 6.2g 食塩相当量 3.4g | I補給 - 686kcal たんぱく質 30.7g 食物繊維総量 4.9g 食塩相当量 3.9g | | | | |

