

長谷川病院デイケアセンター献立表 12月

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			ごはん 油淋鶏(1-リチ) 変わり塩昆布和え 果物 春雨スープ	ごはん ポークカレー ごぼうのサラダ フルーツヨーグルト キャブツのスープ	トマトクリームパスタ グリーンサラダ コーヒーゼリー 野菜サイコロスープ
			焼きプリンタルト	ヨーヨーケーキ	黒糖まんじゅう
			I補給 - 686kcal たんぱく質 25.1g 食物繊維総量 4.9g 食塩相当量 1.5g	I補給 - 725kcal たんぱく質 21.0g 食物繊維総量 9.8g 食塩相当量 3.8g	I補給 - 679kcal たんぱく質 25.8g 食物繊維総量 10.5g 食塩相当量 2.4g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 牛肉と栗の韓国風煮物 春菊と桜海老のナムル 果物 わかめと豆腐のスープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おでん 果物 すまし汁(わか・麩)	肉そば 山芋の短冊揚げ 果物	ごはん ピザチキン コールスローサラダ 果物 南瓜のポタージュ	ごはん 赤魚の塩中華あんかけ 鶏肉と里芋の中華煮 杏仁豆腐 もずくとなめこのスープ	ごはん ぶりの柚子味噌焼き 卵豆腐 果物 すまし汁
コーヒー蒸しパン	ピカスタタルト	芋ようかん	いちごクレープ	みたらし団子風	おはぎ
I補給 - 729kcal たんぱく質 24.9g 食物繊維総量 10.9g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 682kcal たんぱく質 25.5g 食物繊維総量 5.2g 食塩相当量 4.1g	I補給 - 721kcal たんぱく質 28.4g 食物繊維総量 6.7g 食塩相当量 5.2g	I補給 - 701kcal たんぱく質 22.6g 食物繊維総量 6.2g 食塩相当量 2.3g	I補給 - 689kcal たんぱく質 24.1g 食物繊維総量 3.7g 食塩相当量 3.3g	I補給 - 704kcal たんぱく質 28.3g 食物繊維総量 3.1g 食塩相当量 3.2g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん カレイの照り焼き マカロニサラダ 果物 野菜たっぷり粕汁	きつねうどん 海老湯葉揚げ 牛乳寒天とフルーツ	ごはん ポークチャップ きのこサラダ 果物 野菜わかめスープ	ごはん 鶏の唐揚げ アサリと葱の味噌和え 果物 すまし汁	ごはん 牛肉と豆腐のオムレツ煮 トマトのじゃこサラダ 果物 春雨スープ	ごはん ハバーグオムレツ れんこんサラダ 果物 きのこのポタージュ
豆乳ドーナツ	和のホットケーキ	かたドルケーキ	紅大福	マロンワッフル	レア抹茶ケーキ
I補給 - 716kcal たんぱく質 27.7g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 684kcal たんぱく質 24.2g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 5.9g	I補給 - 674kcal たんぱく質 24.2g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 3.2g	I補給 - 691kcal たんぱく質 28.7g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 719kcal たんぱく質 25.6g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 2.4g	I補給 - 731kcal たんぱく質 23.4g 食物繊維総量 8.1g 食塩相当量 2.5g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
あんかけ焼きそば いか焼売 りんごゼリー 卵スープ	ごはん 赤魚のクリーム さつま芋サラダ 果物 コーンスープ	ごはん 鶏のみそ照り焼き 長芋の玉子とし 果物 すまし汁	【冬至献立】 ごはん 鯖の塩麹焼き 南瓜のいとこ煮 果物 貝だくさん豚汁	ごはん 豚肉のマールト焼き 切干大根と林檎のサラダ 果物 みそ汁	【クリスマスメニュー】 2種のパン 牛肉の赤ワイン煮 グリーンサラダ 果物 オニオンスープ
クリームどら焼き	マロンケーキ	抹茶マール蒸しパン	ココアワッフル	チョコバナナケーキ	クリスマスデザート
I補給 - 731kcal たんぱく質 29.4g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 3.8g	I補給 - 688kcal たんぱく質 23.9g 食物繊維総量 4.2g 食塩相当量 1.5g	I補給 - 718kcal たんぱく質 33.0g 食物繊維総量 11.4g 食塩相当量 3.6g	I補給 - 729kcal たんぱく質 26.0g 食物繊維総量 10.0g 食塩相当量 2.4g	I補給 - 725kcal たんぱく質 24.4g 食物繊維総量 4.7g 食塩相当量 2.3g	I補給 - 724kcal たんぱく質 22.8g 食物繊維総量 6.7g 食塩相当量 4.7g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん チキン南蛮風 ほうれん草のソテー 果物 かわわポタージュ	ごはん えびと卵のチリソース 春雨サラダ フルーツミックス 中華スープ	三色そぼろ丼 イチと桜の和え物 果物 すまし汁(わか・麩)			
バナナ蒸しパン	カステラ	たいやき			
I補給 - 726kcal たんぱく質 28.7g 食物繊維総量 8.7g 食塩相当量 2.3g	I補給 - 671kcal たんぱく質 27.4g 食物繊維総量 3.9g 食塩相当量 3.2g	I補給 - 709kcal たんぱく質 28.0g 食物繊維総量 3.4g 食塩相当量 2.6g			

