



# 長谷川病院デイクアセンター献立表

## 10月

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  |
|---|---|--|---|---|--|
| 2日  | 3日  | 4日   | 5日  | 6日  | 7日   |
| ごはん<br>豚肉のみそく焼<br>大根のおでん風<br>すまし汁<br>果物                               | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>アスパラの山椒塩炒め<br>けんちんみそ汁<br>果物                    | ごはん<br>欧風ビーフカレー<br>グリーンサラダ（和風<br>卵のスープ）<br>ピーチミルクデザート      | ごはん<br>油淋鶏（ローリチ）<br>Eとカワラの塩炒め<br>中華スープ<br>果物              | ごはん<br>ヒラスの西京漬け<br>冬瓜のそぼろ煮<br>すまし汁<br>果物                  | ごはん<br>鶏肉のパンチリソース<br>なすと大豆のトマト煮<br>キャベツのスープ<br>果物          |
| 白桃ムース   | 黒糖まんじゅう   | 小豆入り抹茶羹  | チョコタルト  | みたらし団子風   | 豆乳デザート   |
| I単位 - 711kcal<br>たんぱく質 25.0g<br>食物繊維総量 5.0g<br>食塩相当量 3.3g             | I単位 - 696kcal<br>たんぱく質 29.1g<br>食物繊維総量 5.8g<br>食塩相当量 2.4g       | I単位 - 716kcal<br>たんぱく質 23.0g<br>食物繊維総量 10.9g<br>食塩相当量 3.5g | I単位 - 713kcal<br>たんぱく質 23.7g<br>食物繊維総量 5.5g<br>食塩相当量 2.6g | I単位 - 720kcal<br>たんぱく質 21.5g<br>食物繊維総量 3.3g<br>食塩相当量 2.7g | I単位 - 731kcal<br>たんぱく質 36.4g<br>食物繊維総量 7.1g<br>食塩相当量 3.3g  |
| 9日  | 10日   | 11日  | 12日   | 13日   | 14日  |
| スポーツの日  | ごはん<br>鶏肉と野菜の炒め<br>小松菜と豆腐の和え物<br>みそ汁<br>果物                      | ごはん<br>鰯フライ<br>切干大根の煮物<br>なめこ汁<br>果物                       | ごはん<br>マカロニのポトフ<br>きのこパスタ<br>コンソメスープ<br>ぶどうゼリー            | ごはん<br>酢豚<br>キャベツと桜海老のナムル<br>かに卵スープ<br>果物                 | ごはん<br>カレイの煮付け<br>青梗菜の卵炒め<br>豚汁<br>果物                      |
|   | マロンケーキ  | いちごクレープ  | きなこのパンケーキ   | 甘納豆蒸しパン   | たいやき   |
|   | I単位 - 718kcal<br>たんぱく質 29.2g<br>食物繊維総量 6.7g<br>食塩相当量 2.9g       | I単位 - 724kcal<br>たんぱく質 24.3g<br>食物繊維総量 6.9g<br>食塩相当量 2.9g  | I単位 - 697kcal<br>たんぱく質 28.1g<br>食物繊維総量 4.5g<br>食塩相当量 1.7g | I単位 - 727kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>食物繊維総量 5.3g<br>食塩相当量 4.2g | I単位 - 727kcal<br>たんぱく質 35.1g<br>食物繊維総量 3.2g<br>食塩相当量 3.0g  |
| 16日   | 17日   | 18日  | 19日   | 20日   | 21日  |
| ～秋の和膳～<br>ごはん 鮭の西京焼き<br>揚げ豆腐南蛮<br>牛肉二色巻<br>ポテトサラダ<br>すまし汁（わか・麩）<br>果物 | バターチキンカレー<br>グリーンサラダ<br>きのこのマッシュ<br>フルーツヨーグルト                   | ごはん<br>豚肉のチリソース風味<br>小松菜と厚揚げ煮<br>みそ汁<br>果物                 | ごはん<br>牛すき焼き<br>Eとトマトの酢の物<br>みそ汁<br>果物                    | ごはん<br>鶏肉のチーズピカタ<br>キャベツのポロ炒め<br>南瓜のポタージュ<br>果物           | ～秋の和膳～<br>ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>ごぼうと牛肉の炒め煮<br>みそ汁<br>果物        |
| お饅頭   | ドームケーキ  | メープルソーダ  | 紅大福   | マロンワッフル   | お饅頭  |
| I単位 - 848kcal<br>たんぱく質 26.5g<br>食物繊維総量 9.0g<br>食塩相当量 2.6g             | I単位 - 705kcal<br>たんぱく質 31.7g<br>食物繊維総量 4.3g<br>食塩相当量 3.0g       | I単位 - 735kcal<br>たんぱく質 28.2g<br>食物繊維総量 6.3g<br>食塩相当量 2.4g  | I単位 - 688kcal<br>たんぱく質 25.9g<br>食物繊維総量 7.6g<br>食塩相当量 2.5g | I単位 - 743kcal<br>たんぱく質 24.4g<br>食物繊維総量 5.3g<br>食塩相当量 2.9g | I単位 - 698kcal<br>たんぱく質 27.1g<br>食物繊維総量 5.5g<br>食塩相当量 2.8g  |
| 23日   | 24日   | 25日  | 26日   | 27日   | 28日  |
| ごはん<br>さわらの生薑醤油焼き<br>ほうれん草の白和え<br>みそ汁<br>果物                           | ごはん<br>カツ煮<br>三つ葉とかにの和え物<br>みそ汁<br>柚子ゼリー                        | ごはん<br>チーズハンバーグ<br>キャベツのサラダ<br>ジュリエンスープ<br>果物              | ごはん<br>タンドリーチキン<br>三色ナムル<br>卵と豆腐の生薑スープ<br>杏仁豆腐            | ごはん<br>鶏肉の焼き鳥風<br>チゲソースと春雨炒め<br>みそ汁<br>果物                 | ごはん<br>肉じゃが<br>なめこのおろし和え<br>みそ汁<br>果物                      |
| おしるこ（生麩入り）  | レーズン蒸しパン  | 抹茶どら焼き   | 豆乳ドーナツ  | もみじ饅頭   | ココアワッフル  |
| I単位 - 681kcal<br>たんぱく質 31.5g<br>食物繊維総量 9.5g<br>食塩相当量 2.3g             | I単位 - 728kcal<br>たんぱく質 24.4g<br>食物繊維総量 4.6g<br>食塩相当量 3.6g       | I単位 - 716kcal<br>たんぱく質 27.2g<br>食物繊維総量 6.0g<br>食塩相当量 3.2g  | I単位 - 736kcal<br>たんぱく質 27.0g<br>食物繊維総量 5.1g<br>食塩相当量 3.2g | I単位 - 701kcal<br>たんぱく質 29.2g<br>食物繊維総量 4.7g<br>食塩相当量 3.0g | I単位 - 715kcal<br>たんぱく質 20.7g<br>食物繊維総量 11.2g<br>食塩相当量 2.6g |
| 30日   | 31日   |  |   |   |  |
| ごはん<br>味噌マヨミートローフ<br>なすとトマトの和え物<br>すまし汁<br>果物                         | バターライス<br>白身魚のムニエル・トマトソース<br>かぼちゃのグラタン<br>野菜わかめスープ<br>ハロウィンデザート |  |   |   |  |
| ミルクレープ  | カスタードクリームケーキ  |  |   |   |  |
| I単位 - 709kcal<br>たんぱく質 23.8g<br>食物繊維総量 6.0g<br>食塩相当量 1.9g             | I単位 - 714kcal<br>たんぱく質 26.3g<br>食物繊維総量 6.6g<br>食塩相当量 3.3g       |  |   |   |  |