



長谷川病院デイケアセンター献立表

11月

月	火	水	木	金	土
		1日 ごはん カレイの照り焼き じゃが明太炒め みそ汁 果物	2日 ごはん にーマスタートチキン ブロッコリーのクリーム煮 野菜サイコロスープ みかんゼリー	3日 文化の日 	4日 ごはん 牛肉と野菜オムレツ炒め カリフラワーのナムル コーンと卵の中華スープ 果物
		ストロベリーカスタードタルト	肉まん		くず饅頭(小豆・抹茶)
		I補給 - 710kcal たんぱく質 31.4g 食物繊維総量 9.1g 食塩相当量 2.9g	I補給 - 702kcal たんぱく質 31.1g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 3.4g		I補給 - 711kcal たんぱく質 24.1g 食物繊維総量 6.4g 食塩相当量 3.1g
6日 ごはん 鶏肉のキノコクリームスープ つと小松菜の揚げチキ キャベツスープ 果物	7日 ごはん ぶりの照り焼き 冬瓜のかにあんかけ かきたま汁 果物	8日 ごはん 八宝菜 焼売 もずくスープ 果物	9日 ごはん 赤魚のみぞれ煮 麩と野菜の汁アール みそ汁 果物	10日 ごはん ポークカレー ハムマリネサラダ 白菜ときのこスープ りんごゼリー	11日 ごはん 豚肉の山椒炒め 小松菜の塩昆布和え みそ汁 果物
ロールケーキ(抹茶)	どら焼き	みたらし団子風	コーヒー蒸しパン	おはぎ	マロンケーキ
I補給 - 701kcal たんぱく質 31.1g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 2.9g	I補給 - 701kcal たんぱく質 28.8g 食物繊維総量 4.1g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 720kcal たんぱく質 27.0g 食物繊維総量 5.8g 食塩相当量 4.4g	I補給 - 730kcal たんぱく質 28.5g 食物繊維総量 4.5g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 705kcal たんぱく質 20.2g 食物繊維総量 9.9g 食塩相当量 4.2g	I補給 - 722kcal たんぱく質 25.3g 食物繊維総量 6.6g 食塩相当量 2.2g
13日 ごはん 銀だらの西京焼き おでん三種 すまし汁 果物	14日 ごはん 豚バラ肉の旨たれ煮 三つ葉の卸し和え すまし汁 果物	15日 ごはん さばの塩麹焼き ミニ肉じゃが みそ汁 果物	16日 ごはん 牛肉のチャブチェ 胡瓜のゆかりナムル 白菜とごぼうのスープ 果物	17日 ごはん 鶏肉のマスタードソース きのこサラダ 卵のスープ 果物	18日 ごはん 松風焼き 白菜の生姜醤油和え 沢煮汁 抹茶ゼリー
りんごのシブースト	白桃ムース	ちびバナナロールケーキ	レア抹茶ケーキ	チョコタルト	きなこのパンケーキ
I補給 - 698kcal たんぱく質 22.4g 食物繊維総量 3.8g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 730kcal たんぱく質 28.4g 食物繊維総量 4.4g 食塩相当量 3.1g	I補給 - 721kcal たんぱく質 26.0g 食物繊維総量 7.1g 食塩相当量 2.2g	I補給 - 724kcal たんぱく質 24.3g 食物繊維総量 4.9g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 718kcal たんぱく質 27.1g 食物繊維総量 4.8g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 705kcal たんぱく質 29.0g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 3.1g
20日 ごはん 玉ねぎたっぷり牛皿 もやしとニラ和え なめこ汁 果物	21日 ごはん 茄子入麻婆豆腐 ブロッコリーの揚げ和え 中華スープ 果物	22日 ごはん 鶏肉の唐揚甘辛レモン 小松菜の柚子胡椒和え みそ汁 果物	23日 勤労感謝の日 	24日 ごはん 回鍋肉 春巻き 野菜わかめスープ 果物	25日 ごはん ホーカカツ・デミソース 大豆のカレーのマリネ オニオンスープ ぶどうゼリー
いちごのロールケーキ	豆乳デザート	甘納豆蒸しパン		メープルパンケーキ	小豆入り抹茶羹
I補給 - 713kcal たんぱく質 26.4g 食物繊維総量 6.9g 食塩相当量 3.1g	I補給 - 726kcal たんぱく質 23.1g 食物繊維総量 9.2g 食塩相当量 2.9g	I補給 - 720kcal たんぱく質 31.7g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.9g		I補給 - 721kcal たんぱく質 22.9g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 3.4g	I補給 - 773kcal たんぱく質 19.6g 食物繊維総量 7.6g 食塩相当量 3.0g
27日 ごはん タンダリーチキン ひじきと枝豆のサラダ ジュリエンスープ いちごミルクデザート	28日 ごはん ホッケの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 野菜たっぷり粕汁 果物	29日 ごはん 豚肉の玉子とじ なすの梅肉なめ茸かけ すまし汁 果物	30日 ごはん エビフライカレー グリーンサラダ 白菜スープ マスカットゼリー		
もみじ饅頭	ドームケーキ	紅大福	紫芋ようかん		
I補給 - 693kcal たんぱく質 32.1g 食物繊維総量 6.5g 食塩相当量 3.1g	I補給 - 720kcal たんぱく質 29.1g 食物繊維総量 7.4g 食塩相当量 2.9g	I補給 - 729kcal たんぱく質 26.5g 食物繊維総量 6.6g 食塩相当量 2.9g	I補給 - 745kcal たんぱく質 21.9g 食物繊維総量 7.5g 食塩相当量 4.3g		