



長谷川病院デイケアセンター献立表



月	火	水	木	金	土
1日 	2日	3日	4日 ごはん 欧風ビーフカレー ツナサラダ ジュリエンスープ りんゼリー	5日 ごはん 鶏しそ天と塩たんぷら えびと冬瓜の湯煮 かき玉汁 果物	6日 ごはん 赤魚の煮付け アスパラの山椒炒め みそ汁 果物
			かたどーロールケーキ	おはぎ	肉まん
			I補給 - 742kcal たんぱく質 23.6g 食物繊維総量 12.7g 食塩相当量 3.1g	I補給 - 740kcal たんぱく質 21.5g 食物繊維総量 3.9g 食塩相当量 3.2g	I補給 - 717kcal たんぱく質 30.0g 食物繊維総量 6.8g 食塩相当量 3.0g
8日 	9日 ごはん 酢豚 もやしと桜海老のナムル わかめと卵のスープ 果物	10日 ごはん 鶏肉のレモンクリームソース なすと大豆のトマト煮 キャベツのスープ 果物	11日 ごはん 鱈フライ 切干大根の煮物 なめこ汁 柚子ゼリー	12日 2種のパン カボチャのクリームソース きのこスパゲティ コーンスープ リンゴの赤ワイン煮	13日 ごはん 鶏肉と野菜の加熱炒め 小松菜と豆腐の和え物 みそ汁 果物
	マロンケーキ	白桃ムース	抹茶のパンケーキ	クリームどら焼き	チョコバナナロールケーキ
	I補給 - 714kcal たんぱく質 20.1g 食物繊維総量 5.1g 食塩相当量 3.5g	I補給 - 708kcal たんぱく質 33.8g 食物繊維総量 7.1g 食塩相当量 3.4g	I補給 - 721kcal たんぱく質 23.7g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 3.2g	I補給 - 692kcal たんぱく質 28.0g 食物繊維総量 5.2g 食塩相当量 2.0g	I補給 - 713kcal たんぱく質 29.1g 食物繊維総量 6.6g 食塩相当量 3.0g
15日 ごはん ぶり大根 もやしの柚子胡椒炒め みそ汁 はちみつレモンゼリー	16日 ごはん 豚肉のレモン風味 アスパラごぼうサラダ 白菜のスープ 果物	17日 ごはん ホッケの塩焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 沢煮汁 果物	18日 ごはん 鶏肉のチーズピカタ キャベツのピーマン炒め 野菜わかめスープ コーヒゼリー	19日 ごはん 牛すき焼き トマトと卵の酢の物 すまし汁 果物	20日 ごはん 鮭の南蛮漬け ポテトサラダ みそ汁 フルーツミックス
黒糖まんじゅう	紫芋ようかん	いちごクレープ	もみじ饅頭	ドームケーキ	メープルパンケーキ
I補給 - 710kcal たんぱく質 27.2g 食物繊維総量 4.6g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 736kcal たんぱく質 25.7g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 702kcal たんぱく質 25.4g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 3.1g	I補給 - 702kcal たんぱく質 23.6g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 3.4g	I補給 - 704kcal たんぱく質 25.3g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.4g	I補給 - 766kcal たんぱく質 28.8g 食物繊維総量 8.4g 食塩相当量 3.4g
22日 ごはん カツ煮 三つ葉とかにの和え物 みそ汁 果物	23日 ごはん 銀だらのもろみ焼き ほうれん草の白和え すまし汁 果物	24日 ごはん ポークカレー キャベツのサラダ 卵のスープ みかんゼリー	25日 ごはん 卵とピーマンの炒め物 三色ナムル もずくスープ 杏仁豆腐	26日 ごはん チーズハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜スープ リンゴの赤ワイン煮	27日 ごはん 鶏肉の焼き鳥風 アスパラ菜と春雨炒め ワカメと白菜のスープ 果物
かぼちゃ蒸しパン	豆乳ドーナツ	どら焼き	ココアワッフル	紅大福	小豆入り抹茶羹
I補給 - 730kcal たんぱく質 26.0g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 3.9g	I補給 - 727kcal たんぱく質 23.4g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 2.3g	I補給 - 750kcal たんぱく質 22.9g 食物繊維総量 9.5g 食塩相当量 4.4g	I補給 - 715kcal たんぱく質 24.4g 食物繊維総量 5.0g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 733kcal たんぱく質 26.7g 食物繊維総量 7.8g 食塩相当量 3.5g	I補給 - 713kcal たんぱく質 29.2g 食物繊維総量 5.1g 食塩相当量 2.9g
29日 ごはん 牛肉と野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 豆腐ときのこのスープ 果物	30日 肉うどん もやしの梅和え 抹茶ゼリー	31日 バターライス 白身魚のムニエル・トマトソース かぼちゃのグラタン コンソメスープ フルーツミックス	<div data-bbox="798 1792 1516 2128" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">謹賀新年</p> <p style="text-align: center;">あけましておめでとうございます</p> <p style="text-align: center;">旧年中は大変お世話になりました。 本年も何卒宜しくお願い致します。</p> </div>		
チョコロールケーキ	ミルククレープ	水ようかん			
I補給 - 695kcal たんぱく質 24.4g 食物繊維総量 6.1g 食塩相当量 3.2g	I補給 - 727kcal たんぱく質 27.7g 食物繊維総量 4.0g 食塩相当量 4.6g	I補給 - 710kcal たんぱく質 26.9g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 3.3g			