



長谷川病院デイケアセンター献立表



月	火	水	木	金	土
<p>【春分の日】 日本の国民の祝日のひとつで、昭和23年に「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として制定されました。 昼と夜の長さがほぼ同じ(実際には昼の方が少し長い)で、この日を境に夏至まで昼間が徐々に長くなり、夜が短くなっていきます。 朝晩の気温差も大きくなります。毎日の運動と十分な栄養をとり体調管理を十分にしましょう!!</p>				1日	2日
				ごはん ポークカツレツ 大豆のカレーのマリネ 果物 ジュリエンスープ	ごはん ひらすの柚子胡椒焼き 鶏つくねと冬瓜の煮物 果物 豚汁
				コーヒー蒸しパン	いちごクレープ
				I補給 - 741kcal たんぱく質 21.1g 食物繊維総量 6.4g 食塩相当量 3.5g	I補給 - 728kcal たんぱく質 29.6g 食物繊維総量 4.7g 食塩相当量 3.1g
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 鶏のみそ照り焼き かぶと海老しんじょ煮 果物 すまし汁	ごはん たらの中中華あんかけ 鶏肉と里芋の中中華煮 杏仁豆腐 白菜の中中華スープ	ごはん シーフードカレー グリーンサラダ コーヒーズェリー 野菜サイコロスープ	ごはん ピザチキン コールスローサラダ コンスープ 果物	ごはん 鮭の塩麹焼き ひじきと大豆の五目煮 変わり沢煮汁 果物	きつねうどん チキンチーズ大葉巻き 抹茶水ようかん
ドームケーキ	肉まん	もみじ饅頭	白まんじゅう	きなこのパンケーキ	ココアワッフル
I補給 - 724kcal たんぱく質 28.6g 食物繊維総量 3.9g 食塩相当量 2.6g	I補給 - 706kcal たんぱく質 29.5g 食物繊維総量 5.3g 食塩相当量 3.1g	I補給 - 706kcal たんぱく質 26.9g 食物繊維総量 8.8g 食塩相当量 4.6g	I補給 - 708kcal たんぱく質 24.1g 食物繊維総量 7.3g 食塩相当量 2.1g	I補給 - 702kcal たんぱく質 31.7g 食物繊維総量 7.1g 食塩相当量 2.3g	I補給 - 699kcal たんぱく質 21.9g 食物繊維総量 3.9g 食塩相当量 6.8g
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん ホキのムニエル マカロニサラダ ぶどうゼリー オニオンスープ	ごはん 海苔チーズチキン 切干大根の塩きんぴら かき玉汁 果物	えび天そば 豆腐ハンバーグ 柚子ゼリー	ごはん 豚肉のマールド 焼き かぶの豆乳味噌煮 果物 わかめと卵のスープ	ごはん 鶏の唐揚げ あさりと葱の酢味噌和え すまし汁 果物	ごはん カレイの照り焼き そうめんチャンプルー 果物 みそ汁
レーズン蒸しパン	おしるこ(生麹入り)	りんごのシブースト	白桃ムース	ストロベリーカスタード 外ト	二色羊羹
I補給 - 700kcal たんぱく質 27.5g 食物繊維総量 4.1g 食塩相当量 3.8g	I補給 - 712kcal たんぱく質 36.6g 食物繊維総量 9.4g 食塩相当量 2.5g	I補給 - 700kcal たんぱく質 26.8g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 5.3g	I補給 - 718kcal たんぱく質 28.1g 食物繊維総量 4.5g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 723kcal たんぱく質 32.5g 食物繊維総量 4.8g 食塩相当量 2.6g	I補給 - 715kcal たんぱく質 29.5g 食物繊維総量 4.0g 食塩相当量 3.1g
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 牛肉と豆腐のイタ煮 トマトと桜比の中華和え 果物 ワンタンスープ	ごはん 赤魚の煮つけ なすの挟み揚げ すまし汁 果物	 春分の日	ごはん 鱈の柚庵焼き 南瓜と牛肉の甘辛煮 野菜たっぷり粕汁 果物	2種のパン エビカツ外カリス添え かぶのカレー煮 果物 野菜スープ	ごはん 厚揚げの味噌炒め トマトの酢の物 抹茶ゼリー すまし汁
どら焼き	チョコタルト		抹茶のパンケーキ	紫芋ようかん	カスタードロールケーキ
I補給 - 693kcal たんぱく質 25.4g 食物繊維総量 8.2g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 714kcal たんぱく質 25.7g 食物繊維総量 4.7g 食塩相当量 2.2g		I補給 - 689kcal たんぱく質 28.6g 食物繊維総量 6.8g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 692kcal たんぱく質 18.5g 食物繊維総量 5.4g 食塩相当量 3.9g	I補給 - 678kcal たんぱく質 24.8g 食物繊維総量 4.1g 食塩相当量 2.3g
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 煮込みハンバーグ ステーキのガリパタンテー 果物 ジュリエンスープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 冬瓜の海鮮あんかけ 果物 みそ汁	ごはん 銀だもろみ焼き 豆腐の寄せ揚げ 豚汁 果物	しょうゆラーメン いか焼売 フルーツ杏仁	ごはん 赤魚のカツ 風味揚げ 和風アボカドサラダ 南瓜のポタージュ ゼリー	ごはん えびと卵のチリソース 春雨サラダ 果物 もずくスープ
豆乳ドーナツ	おはぎ	マープル蒸しパン無し	紅大福	チョコカスタード無し	マロンケーキ無し
I補給 - 724kcal たんぱく質 21.9g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 3.8g	I補給 - 717kcal たんぱく質 27.6g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.8g	I補給 - 698kcal たんぱく質 26.1g 食物繊維総量 3.9g 食塩相当量 2.7g	I補給 - 724kcal たんぱく質 29.4g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 10.2g	I補給 - 696kcal たんぱく質 25.3g 食物繊維総量 5.2g 食塩相当量 1.9g	I補給 - 707kcal たんぱく質 28.3g 食物繊維総量 3.9g 食塩相当量 3.7g