



12月



## 長谷川病院デイクアセンター献立表



| 月                                                         | 火                                                         | 水                                                                                                                                                                                                                    | 木                                                          | 金                                                                  | 土                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2日                                                        | 3日                                                        | 4日                                                                                                                                                                                                                   | 5日                                                         | 6日                                                                 | 7日                                                        |
| 牛丼<br>ごぼうのサラダ<br>果物<br>野菜わかめスープ                           | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>なめこのおろし和え<br>果物<br>みそ汁                  | ごはん<br>メヌケの加熱調理<br>南瓜サラダ<br>果物<br>コーンスープ                                                                                                                                                                             | 塩ラーメン<br>焼き餃子<br>フルーツミックス                                  | 麦ごはん<br>豚肉の山椒炒め<br>蒸しナスの桜エビだれ<br>果物<br>トマトと卵のスープ                   | ごはん<br>ぎんだらの煮付け<br>卵豆腐のかにあんかけ<br>みかんゼリー<br>すまし汁           |
| チョコタルト                                                    | 抹茶どら焼き                                                    | 二色羊羹                                                                                                                                                                                                                 | ココアワッフル                                                    | カスタードケーキ                                                           | 紅大福                                                       |
| I単位 - 814kcal<br>たんぱく質 23.6g<br>食物繊維総量 6.0g<br>食塩相当量 2.8g | I単位 - 714kcal<br>たんぱく質 24.2g<br>食物繊維総量 8.1g<br>食塩相当量 2.4g | I単位 - 708kcal<br>たんぱく質 24.1g<br>食物繊維総量 4.9g<br>食塩相当量 1.4g                                                                                                                                                            | I単位 - 665kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>食物繊維総量 4.2g<br>食塩相当量 5.5g  | I単位 - 691kcal<br>たんぱく質 24.9g<br>食物繊維総量 6.4g<br>食塩相当量 1.9g          | I単位 - 696kcal<br>たんぱく質 26.7g<br>食物繊維総量 2.9g<br>食塩相当量 2.8g |
| 9日                                                        | 10日                                                       | 11日                                                                                                                                                                                                                  | 12日                                                        | 13日                                                                | 14日                                                       |
| ごはん<br>牛肉と豆腐のバター煮<br>トマトのじゃこ炒め<br>果物<br>春雨スープ             | ごはん<br>ポークチャップ<br>きのこサラダ<br>果物<br>野菜サイコロスープ               | なめことろろそば<br>鶏天<br>りんごゼリー                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>白身魚の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>果物<br>みそ汁                    | ビビンバ丼<br>チョレギサラダ<br>果物<br>わかめスープ                                   | 麦ごはん<br>チキン南蛮風<br>ほうれん草のソテー<br>ぶどうゼリー<br>ジャガイモのバターみそ汁     |
| カステラ                                                      | クリームワッフル                                                  | マロンケーキ                                                                                                                                                                                                               | もみじ饅頭                                                      | 白まんじゅう                                                             | チョコバナナケーキ                                                 |
| I単位 - 721kcal<br>たんぱく質 23.2g<br>食物繊維総量 7.3g<br>食塩相当量 2.5g | I単位 - 705kcal<br>たんぱく質 25.0g<br>食物繊維総量 5.9g<br>食塩相当量 3.0g | I単位 - 659kcal<br>たんぱく質 24.4g<br>食物繊維総量 5.7g<br>食塩相当量 5.0g                                                                                                                                                            | I単位 - 687kcal<br>たんぱく質 30.0g<br>食物繊維総量 5.2g<br>食塩相当量 2.8g  | I単位 - 670kcal<br>たんぱく質 20.0g<br>食物繊維総量 6.1g<br>食塩相当量 3.1g          | I単位 - 752kcal<br>たんぱく質 29.9g<br>食物繊維総量 9.2g<br>食塩相当量 2.8g |
| 16日                                                       | 17日                                                       | 18日                                                                                                                                                                                                                  | 19日                                                        | 20日                                                                | 21日                                                       |
| 2種のパン<br>ピザチキン<br>コールスローサラダ<br>果物<br>南瓜のポタージュ             | 麦ごはん<br>鮭のネギ塩焼き<br>湯葉巻きあんかけ<br>果物<br>すまし汁                 | ごはん<br>赤魚の塩中華あんかけ<br>大根と豚肉の中華煮<br>杏仁豆腐<br>もずくとなめこのスープ                                                                                                                                                                | ごはん<br>欧風ビーフカレー<br>チーズサラダ<br>果物<br>卵のスープ                   | ごはん<br>ぶりのバター醤油焼き<br>五目きんぴら<br>果物<br>みそ汁                           | けんちんうどん<br>南瓜の落とし揚げ<br>柚子ゼリー                              |
| クリームどら焼き                                                  | キャラメル・モン・ド・ケーキ                                            | 三色豆蒸しパン                                                                                                                                                                                                              | どら焼き                                                       | 抹茶ドームケーキ                                                           | いちごクレープ                                                   |
| I単位 - 704kcal<br>たんぱく質 30.9g<br>食物繊維総量 6.3g<br>食塩相当量 2.3g | I単位 - 691kcal<br>たんぱく質 35.9g<br>食物繊維総量 5.6g<br>食塩相当量 3.7g | I単位 - 633kcal<br>たんぱく質 25.3g<br>食物繊維総量 6.0g<br>食塩相当量 3.8g                                                                                                                                                            | I単位 - 809kcal<br>たんぱく質 24.4g<br>食物繊維総量 10.6g<br>食塩相当量 4.1g | I単位 - 761kcal<br>たんぱく質 25.4g<br>食物繊維総量 5.2g<br>食塩相当量 2.5g          | I単位 - 640kcal<br>たんぱく質 20.4g<br>食物繊維総量 6.1g<br>食塩相当量 5.4g |
| 23日                                                       | 24日                                                       | 25日                                                                                                                                                                                                                  | 26日                                                        | 27日                                                                | 28日                                                       |
| ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>アヲと葱の味噌和え<br>果物<br>すまし汁                   | ごはん<br>豚肉のソーレン風味<br>大根と海老の塩麹煮<br>果物<br>みそ汁                | 【クリスマス献立】<br>チキンライス<br>ミートローフ<br>I単位 - 905kcal<br>たんぱく質 35.4g<br>食物繊維総量 6.6g<br>食塩相当量 3.7g<br>I単位 - 905kcal<br>たんぱく質 35.4g<br>食物繊維総量 6.6g<br>食塩相当量 3.7g<br>I単位 - 905kcal<br>たんぱく質 35.4g<br>食物繊維総量 6.6g<br>食塩相当量 3.7g | 麦ごはん<br>鯖の味噌煮<br>小松菜の辛子和え<br>果物<br>すまし汁                    | ごはん<br>ディアボラチキン<br>(鶏肉/香草玉葱入り)<br>冬瓜のトマト煮<br>フルーツヨーグルト<br>ジュリエンスープ | ごはん<br>ぶりの柚子胡椒焼き<br>もずくとトマト和え<br>果物<br>みそ汁                |
| ミルククレープ                                                   | チョコロールケーキ                                                 | クリスマスケーキ                                                                                                                                                                                                             | 焼きプリンタルト                                                   | 黒糖まんじゅう                                                            | おはぎ                                                       |
| I単位 - 760kcal<br>たんぱく質 31.1g<br>食物繊維総量 3.9g<br>食塩相当量 2.6g | I単位 - 770kcal<br>たんぱく質 28.7g<br>食物繊維総量 5.5g<br>食塩相当量 2.6g | I単位 - 905kcal<br>たんぱく質 35.4g<br>食物繊維総量 6.6g<br>食塩相当量 3.7g                                                                                                                                                            | I単位 - 777kcal<br>たんぱく質 27.0g<br>食物繊維総量 6.2g<br>食塩相当量 3.1g  | I単位 - 652kcal<br>たんぱく質 28.5g<br>食物繊維総量 4.5g<br>食塩相当量 3.0g          | I単位 - 697kcal<br>たんぱく質 28.0g<br>食物繊維総量 4.3g<br>食塩相当量 2.2g |
|                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                    |                                                           |
|                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                    |                                                           |
|                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                    |                                                           |

