



9月

長谷川病院デイクアセンター献立表



月	火	水	木	金	土
1日 ごはん 豚肉のステーキのソース 大根と海老の塩麹煮 果物 みそ汁	2日 2種のパン ピザチキン コールスローサラダ 果物 トマトとキノコのスープ	3日 ごはん 赤魚の塩中華あんかけ 白菜と豚肉の中華煮 杏仁豆腐 もずくとなめこのスープ	4日 麦ごはん 鯖の味噌煮 卵豆腐のかにあんかけ 果物 すまし汁	5日 塩ラーメン 焼き餃子 フルーツミックス	6日 ごはん みそ照り焼きチキン トマトとズッキーナのサブマリ和え 果物 すまし汁
レア抹茶ケーキ	チョコレートケーキ	マロンケーキ	いちごロールケーキ	ココアワッフル	たい焼き
I単位 - 730kcal たんぱく質 28.1g 食物繊維総量 5.7g 食塩相当量 2.0g	I単位 - 676kcal たんぱく質 30.3g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 3.1g	I単位 - 639kcal たんぱく質 23.0g 食物繊維総量 3.4g 食塩相当量 3.2g	I単位 - 752kcal たんぱく質 26.5g 食物繊維総量 5.6g 食塩相当量 2.4g	I単位 - 677kcal たんぱく質 23.6g 食物繊維総量 4.2g 食塩相当量 5.4g	I単位 - 681kcal たんぱく質 23.4g 食物繊維総量 3.3g 食塩相当量 1.8g
8日 牛丼 キャベツサラダ 果物 みそ汁	9日 麦ごはん 鶏の唐揚げ アサリと葱の味噌和え 果物 みそ汁	10日 ごはん 豚肉の山椒炒め 大根の豆乳味噌煮 果物 すまし汁	11日 ごはん ぶりのバター醤油焼き 五目きんぴら 果物 みそ汁	12日 ごはん 牛肉と豆腐のオイスター煮 アサリとトマトのじゃこサラダ 果物 春雨スープ	13日 ごはん 煮込みハンバーグ ズッキーナのかりかたカレー 果物 トマトと青菜のコンソメスープ
カステラ	クリームワッフル	二色羊羹	もみじ饅頭	白まんじゅう	チョコバナナロールケーキ
I単位 - 713kcal たんぱく質 23.4g 食物繊維総量 6.6g 食塩相当量 2.0g	I単位 - 677kcal たんぱく質 29.9g 食物繊維総量 6.3g 食塩相当量 2.5g	I単位 - 745kcal たんぱく質 25.5g 食物繊維総量 4.5g 食塩相当量 1.5g	I単位 - 708kcal たんぱく質 26.7g 食物繊維総量 6.8g 食塩相当量 1.4g	I単位 - 744kcal たんぱく質 24.8g 食物繊維総量 8.4g 食塩相当量 2.6g	I単位 - 708kcal たんぱく質 26.9g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 3.9g
15日 	16日 ゆかりごはん 白身魚の照り焼き マカロニサラダ 果物 みそ汁	17日 ごはん 欧風ビーフカレー チーズサラダ 果物 コンソメスープ	18日 牛玉あんかけうどん もやしと桜エビの和え物 水ようかん	19日 麦ごはん 鮭のネギ塩焼き 海老の湯葉巻き 果物 すまし汁	20日 【秋の味覚御膳】 栗ごはん 季節の天ぷら 根菜の煮物 果物 すまし汁 
	くず饅頭	三色豆蒸しパン	抹茶ドームケーキ	キャラメルモントロールケーキ	おはぎ
	I単位 - 669kcal たんぱく質 27.6g 食物繊維総量 4.6g 食塩相当量 2.9g	I単位 - 794kcal たんぱく質 25.1g 食物繊維総量 12.4g 食塩相当量 4.4g	I単位 - 765kcal たんぱく質 28.9g 食物繊維総量 3.8g 食塩相当量 5.9g	I単位 - 857kcal たんぱく質 39.1g 食物繊維総量 7.2g 食塩相当量 2.4g	I単位 - 719kcal たんぱく質 14.1g 食物繊維総量 6.8g 食塩相当量 1.6g
22日 キノコの洋風炊込みご飯 メヌケのカムカム 南瓜サラダ 果物 コンソメスープ	23日 	24日 ごはん ポークチャップ きのこサラダ 果物 野菜サイコロスープ	25日 ごはん ぶりの柚子胡椒焼き もずくとトマト和え 果物 すまし汁	26日 ごはん ディアボラチキン (鶏肉/香草玉葱/ス) 冬瓜のトマト煮 フルーツヨーグルト ジュリエンスープ	27日 なめことろろそば 鶏天 りんごゼリー
みたらし団子		ミルクレープ	かたどど-焼き	黒糖まんじゅう	クリームどら焼き
I単位 - 712kcal たんぱく質 23.7g 食物繊維総量 6.0g 食塩相当量 3.2g		I単位 - 756kcal たんぱく質 25.1g 食物繊維総量 6.2g 食塩相当量 3.1g	I単位 - 672kcal たんぱく質 26.6g 食物繊維総量 4.4g 食塩相当量 1.2g	I単位 - 677kcal たんぱく質 29.4g 食物繊維総量 5.5g 食塩相当量 2.5g	I単位 - 682kcal たんぱく質 30.1g 食物繊維総量 5.1g 食塩相当量 4.3g
29日 ごはん ポークカレー 春雨サラダ いちごみるくデザート コンソメスープ	30日 ごはん さばの塩焼き 冬瓜とほたて煮 果物 変わり沢煮汁				
ガトーショコラ	肉まん				
I単位 - 807kcal たんぱく質 22.1g 食物繊維総量 8.7g 食塩相当量 4.7g	I単位 - 757kcal たんぱく質 27.8g 食物繊維総量 4.8g 食塩相当量 1.7g				