




3月 長谷川病院デイケアセンター献立表



月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
米飯 ディアボラチキン (鶏肉/香草玉葱/りん) 冬瓜のトマト煮 果物 シュリエンススープ	【ひな祭り献立】 桜ちらし 菜の花と魚の天ぷら 三色ゼリー すまし汁 	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	米飯 赤魚の塩中華あんかけ 切干大根のサラダ 果物 もずくとなめこのスープ	なめことろろそば 鶏天 水ようかん	米飯 ポークチャップ きのごサラダ 果物 野菜サイコロスープ
たい焼き	くず饅頭	カステラ	チョコレートケーキ	クリームワッフル	シア抹茶ケーキ
エネルギー：695kcal たんぱく質：28g 食物繊維総量：3.5g 食塩相当量：2.6g	エネルギー：691kcal たんぱく質：22.4g 食物繊維総量：3.7g 食塩相当量：3.2g	エネルギー：755kcal たんぱく質：29.4g 食物繊維総量：5g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：641kcal たんぱく質：21.2g 食物繊維総量：5.8g 食塩相当量：3.6g	エネルギー：729kcal たんぱく質：31.4g 食物繊維総量：5.1g 食塩相当量：4.3g	エネルギー：731kcal たんぱく質：24.9g 食物繊維総量：6.4g 食塩相当量：3.1g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
米飯 牛肉と豆腐のひた煮 大とトマトのじゃこサラダ 果物 春雨スープ	2種のパン 煮込みハンバーグ かぶのガリ/カブ/カレー フルーツヨーグルト トマトと青菜のソテー	米飯 鶏の唐揚げ アサリと葱の味噌和え 果物 すまし汁	ｷﾉｼの洋風炊込みご飯 さばのカレームニエル 南瓜サラダ 果物 コーンスープ	米飯 豚肉の山椒炒め 大根の豆乳味噌煮 果物 すまし汁	牛丼 キャベツサラダ 果物 みそ汁
白まんじゅう	チョコロールケーキ	いちごロールケーキ	もみじ饅頭	二色羊羹	ココアワッフル
エネルギー：788kcal たんぱく質：26.7g 食物繊維総量：8.6g 食塩相当量：2.8g	エネルギー：669kcal たんぱく質：27.9g 食物繊維総量：5.5g 食塩相当量：4.1g	エネルギー：667kcal たんぱく質：29g 食物繊維総量：4.4g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：785kcal たんぱく質：24.3g 食物繊維総量：7.7g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：774kcal たんぱく質：26.3g 食物繊維総量：4.7g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：739kcal たんぱく質：24.5g 食物繊維総量：6.8g 食塩相当量：2.1g
16日	17日	18日	19日	20日	21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	米飯 欧風ビーフカレー チーズサラダ 果物 コンソメスープ	米飯 ぶりの柚子胡椒焼き 里芋のそぼろ煮 果物 みそ汁	【沖縄料理献立】 じゅーしい風ご飯 豆腐チャンプルー もずくとトマトの和え物 フルーツ盛り合わせ みそ汁 		みそラーメン えび餃子 杏仁豆腐
マロンケーキ	おはぎ	抹茶ドームケーキ	黒糖蒸しパン		キャラメル・モンドロールケーキ
エネルギー：677kcal たんぱく質：27.2g 食物繊維総量：4.1g 食塩相当量：3.1g	エネルギー：793kcal たんぱく質：23.2g 食物繊維総量：9.7g 食塩相当量：4.2g	エネルギー：735kcal たんぱく質：30.1g 食物繊維総量：5g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：747kcal たんぱく質：27g 食物繊維総量：6g 食塩相当量：3.3g		エネルギー：665kcal たんぱく質：24.5g 食物繊維総量：5.3g 食塩相当量：5.9g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ビビンバ丼 チョレギサラダ 果物 わかめスープ	米飯 豚肉のステーキのコース 大根と海老の塩麹煮 果物 みそ汁	米飯 みそ照り焼きチキン ひじきとササゲの煮物 果物 すまし汁	米飯 ｸﾘｰﾑｼｯｸ&白身ﾌﾗｲ ｶﾘﾌﾗｲの酢味噌和え 果物 すまし汁	【さくらの日献立】 グリンピースご飯 鮭のネギ塩焼き ほうれん草の白和え 果物 かきたま汁	麦ごはん 鱈の竜田揚げ/ポテト/酢 とろろ芋 果物 具沢山みそ汁
ガトーショコラ	ミルクレーブ	さつま芋と栗のタルト	ｶｽﾀｰﾄﾞｰﾑ-ｸﾞｰｷ	桜モンブラン	みたらし団子
エネルギー：687kcal たんぱく質：19.3g 食物繊維総量：4.8g 食塩相当量：3.7g	エネルギー：789kcal たんぱく質：29.5g 食物繊維総量：8.7g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：738kcal たんぱく質：24.9g 食物繊維総量：5.4g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：783kcal たんぱく質：21g 食物繊維総量：4.8g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：947kcal たんぱく質：41.2g 食物繊維総量：9.7g 食塩相当量：3.1g	エネルギー：679kcal たんぱく質：26.8g 食物繊維総量：6.5g 食塩相当量：2.3g
30日	31日				
米飯 ポークカレー 春雨サラダ 果物 白菜とﾊﾞｰﾝｼﾞのｽｰﾌﾟ	牛玉あんかけうどん ｷﾂｼﾞと桜ｲﾁﾋﾞの和え物 いちごみるくデザート				
ｸﾘｰﾑﾄﾞﾗ焼き	きなこのパンケーキ				
エネルギー：777kcal たんぱく質：21.7g 食物繊維総量：8.8g 食塩相当量：4.8g	エネルギー：715kcal たんぱく質：28.2g 食物繊維総量：3.8g 食塩相当量：5.1g				