

12月分 デイサービス献立表



1(土)			
赤飯			
ホッケの塩焼き			
しんじょう煮			
もやしのお浸し			
青りんごゼリー			
味噌汁 			
460	20.9	11.2	2.6
カステラ			
108	2.2	1.0	0.0

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)																	
屋食	ごはん サバの煮付け イカ団子の煮物 キャベツのゆかり和え 黄桃缶  味噌汁	チキンカレー マカロニサラダ 香の物 ぶどうのムース コンソメスープ 	ごはん 豚肉のポン酢炒め 卵の花 いんげんの磯和え パイン缶  味噌汁	ごはん はんぺんフライ/海老ミックスフライ ラタトゥイユ カリフラワーのドレッシング和え マンゴー缶  味噌汁	生姜ごはん  ブリの照焼き 高野豆腐の煮物 オクラの京風和え イチゴゼリー  味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ブロッコリーの湯葉あんかけ 春菊のお浸し フルーツカクテル缶  味噌汁																	
	491	20.7	13.9	0.0	573	18.8	16.6	4.3	475	17.5	13.1	2.2	577	14.6	24.7	2.3	501	21.5	12.5	2.6	470	19.1	11.5
おやつ	フルーチェ 	ロールちゃん	みかんゼリー		ようかん	ケーキドーナツ	パインムース																
		83	1.2	4.2	0.1	34	0.1	0.0	0.0	78	3.9	0.2	0.0	209	1.8	11.8	0.3	53	1.1	1.1	0.2		

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)																	
屋食	ごはん 豚肉の葱塩炒め れんこん金平 春菊のわさび和え みかん缶  味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ煮 卵豆腐 菜の花の煮浸し 黄桃缶  すまし汁	ちゃんぽん麺 蒸し春巻き  バナナ わかめごはん 	ごはん ハンバーグ 白菜の和風ポトフ ブロッコリーのタラモ和え フルーツカクテル缶  コンソメスープ	ごはん タラの幽庵焼き 五目煮豆 春雨の酢の物 白桃缶  味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 茄子のかにあんかけ オクラの辛子和え オレンジゼリー  すまし汁 																	
	499	18.2	14.3	2.0	459	19.0	10.7	3.8	558	22.1	12.4	4.2	410	13.6	9.1	2.3	421	19.3	3.0	3.2	475	21.8	12.9
おやつ	黒糖寒天	イチゴスペシャル	芋ようかん 	プリン	ホットケーキサンド	あん巻き																	
	68	0.4	1.2	0.0	132	1.9	5.2	0.1	99	0.5	0.1	0.0	129	4.4	5.2	0.1	104	1.7	5.3	0.3	120	1.8	0.9

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)																	
屋食	ごはん 鶏肉のガーリック焼き 大根の白煮 いんげんのおかか和え 黄桃缶  味噌汁	やきそば しゅうまい チンゲン菜の中華和え マンゴープリン 中華スープ ゆかりごはん 	ごはん 鮭チーズフライ 卵の花 もやしのお浸し オレンジ  味噌汁	手打ちそば かき揚げ とろろ マスカットゼリー 菜飯 	ごはん 豚肉の梅ソース 蓮根の旨煮 菜の花のお浸し みかん缶  味噌汁	ごはん 黒ムツの粕漬け焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の生姜焼き 白桃缶 																	
	411	23.6	5.5	2.2	689	24.5	12.1	4.3	518	17.5	17.4	2.4	531	17.8	15.7	2.8	474	17.1	10.0	2.5	477	19.3	9.8
おやつ	コーヒーサンドモカ	どら焼き 	チョコプリン 	シフォンケーキ	マロンババロア 	杏仁豆腐																	
	139	1.8	6.1	0.1	100	2.0	1.3	0.1	82	1.7	2.9	0.0	73	1.8	2.1	0.0	74	1.9	2.3	0.0	38	1.0	1.1

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)																	
屋食	チキンライス かぶのクリーム煮 チンゲン菜のイタリアンドレ和え パイナップル  コンソメスープ	ライス ビーフシチュー アスパラの和え物 イチゴのムース  コンソメスープ 	ごはん 麻婆豆腐 ビーフ炒め カリフラワーのナムル みかん缶  中華スープ	ごはん サバの塩焼き ぜんまいの煮付け 菜の花の胡麻和え 白桃缶  味噌汁 	ごはん 鶏のから揚げ 大根のコンソメ煮 春菊のドレッシング和え フルーツカクテル缶  味噌汁	ごはん メヌケの幽庵焼き がんもの煮つけ もやしのごま和え マンゴー缶  味噌汁 																	
	437	11.7	11.4	2.4	565	17.0	17.6	3.9	466	48.6	12.2	2.7	504	23.7	16.3	2.3	454	18.1	14.2	2.1	432	18.3	8.8
おやつ	ぶどうゼリー 	スイートポテト	あんみつ	バナナスパシャル 	黒糖ふかし	プリン																	
	52	0.1	1.3	0.0	119	1.3	4.1	0.0	87	2.3	0.9	0.0	134	1.9	5.3	0.1	105	2.2	0.1	0.4	129	4.4	5.2

すかいベーカリー パン販売予定



※材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい。

～大室さくら苑～