

# Merry Christmas

2(月)		3(火)				4(水)				5(木)				6(金)				7(土)							
屋食	ごはん <b>焼き鳥風</b> 卵と野菜のソテー ポテトサラダ パイン缶 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 花野菜のコンソメ煮 ほうれん草の胡麻和え オレンジ 味噌汁				ごはん <b>豚肉の梅ダレ炒め</b> 南瓜の煮物 もやしのおかか和え 白桃缶 味噌汁				ごはん <b>チーズメンチカツ</b> 切り干し大根の煮物 オクラのお浸し フルーツカクテル缶 味噌汁				<b>焼きそば</b> 水餃子 菜の花のナムル マンゴープリン 中華スープ				<b>生姜ごはん</b> マスの塩焼き 肉さつま煮 チンゲン菜のポン酢和え 黄桃缶 味噌汁							
	546   17.3   23.0   2.6	441   18.3   13.0   2.2	471   20.6   7.8   2.2	571   14.0   19.2   2.7	480   19.6   12.3   2.4	480   23.4   9.6   2.4																			
おやつ	豆乳プリン	カステラ				じゃがバター醤油				抹茶ババロア				コーヒーロール				黒糖寒天							
	69   2.0   2.9   0.0	139   2.6   2.9   0.0	84   1.1   4.2   0.4	76   2.0   2.6   0.0	115   1.7   4.9   0.1	77   0.5   1.9   0.0																			
9(月)		10(火)				11(水)				12(木)				13(金)				14(土)							
屋食	<b>ビーフカレー</b> コールスローサラダ 香の物 みかん缶 コンソメスープ	ごはん <b>サバの煮つけ</b> イカ団子の銀あんかけ 菜の花の梅肉和え パイン缶 味噌汁				<b>ちらし寿司</b> 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ぶどうゼリー 味噌汁				ごはん <b>豚肉とピーマンの炒め物</b> 野菜シュウマイ 春雨の酢の物 黄桃缶 味噌汁				<b>グラタンフライ</b> じゃが煮 チンゲン菜のお浸し フルーツカクテル缶 味噌汁				ごはん <b>やわらか鶏の山賊ダレ</b> 卵豆腐のあんかけ キャベツの京風和え バナナ 味噌汁							
	558   16.8   19.5   3.0	595   21.4   25.4   2.3	400   14.0   6.8   2.8	530   20.5   13.7   2.5	498   9.1   12.2   2.2	492   23.6   14.6   3.1																			
おやつ	あんみつ	胡麻プリン				ロールちゃん				芋ようかん				チョコババロア				シフォンケーキ							
	102   2.8   0.9   0.0	73   2.2   2.4   0.1	114   1.6   5.7   0.1	99   0.5   0.1   0.0	94   2.5   3.3   0.0	85   2.1   2.4   0.1																			
16(月)		17(火)				18(水)				19(木)				20(金)				21(土)							
屋食	ごはん <b>鶏肉の照焼き</b> 筍の味噌炒め もやしの生姜和え 青りんごゼリー すまし汁	<b>ポークカレー</b> マカロニサラダ 香の物 黄桃缶 コンソメスープ				ごはん <b>白身魚フライ</b> 切り昆布と大豆の煮物 いんげんの胡麻和え パイン缶 味噌汁				<b>らーめん</b> <b>味噌ラーメン</b> 焼き餃子 フルーツカクテル缶 青菜ごはん				ごはん <b>鱈のみりん漬け焼き</b> 海老団子の煮物 菜の花のおかか和え オレンジ 味噌汁				ごはん <b>豚肉の生姜炒め</b> 蓮根の旨煮 白菜のゆかり和え 白桃缶 味噌汁							
	479   20.0   13.2   2.4	536   15.3   14.8   2.8	454   16.2   7.2   2.6	476   15.5   10.8   2.5	491   28.1   18.2   3.0	455   19.5   6.6   2.4																			
おやつ	じゃがバター醤油	ぶどうムース				プリン				ロールケーキ				どら焼き				いちごゼリー							
	84   1.1   4.2   0.4	57   1.2   2.3   0.2	113   4.4   5.2   0.1	125   2.0   5.0   0.2	88   1.8   1.1   0.1	40   0.0   0.1   0.0																			
23(月)		24(火)				25(水)				26(木)				27(金)				28(土)							
屋食	<b>そば</b> <b>手打ちそば</b> かき揚げ 切り干し大根の煮物 とろろ パイン缶	<b>海老ピラフ</b> <b>オムレツ</b> 菜の花のドレッシング和え イチゴババロア チキンスープ				ごはん <b>シチュー</b> トマトペネサダ みかん缶 コンソメスープ				ごはん <b>アジの香草焼き</b> 金平ごぼう 白菜のさっぱり和え バナナ 味噌汁				ごはん <b>ハンバーグのオニオンソース</b> 和風ポトフ キャベツのお浸し 白桃缶 味噌汁				ごはん <b>タラの照焼き</b> 里芋のずんだかけ チンゲン菜のしそ和え フルーツカクテル缶 味噌汁							
	499   21.0   14.3   2.4	487   16.6   17.5   2.7	470   18.2   8.4   2.7	436   22.0   8.7   2.7	587   21.3   21.3   2.2	394   19.9   1.9   1.8																			
おやつ	あん巻き	スイートポテト				ホットケーキサンド				チョコプリン				フルーツゼリー				バナスペシャル							
	120   1.8   0.9   0.1	119   1.3   4.1   0.0	106   1.6   5.4   0.3	82   1.7   2.9   0.0	67   0.2   0.0   0.0	134   1.9   5.3   0.1																			
30(月)		<h2>12月デイサービス 献立表</h2> <p>すかいベーカリーの販売 は 16日の15:00からです。</p>																							
屋食	ごはん <b>カレイの煮つけ</b> 茄子の卵あん 春菊の辛子和え フルーツカクテル缶 味噌汁																								
	438   13.5   12.3   2.6																								
おやつ	パインムース																								
	57   1.2   2.3   0.2																								

※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

大聖さくら苑