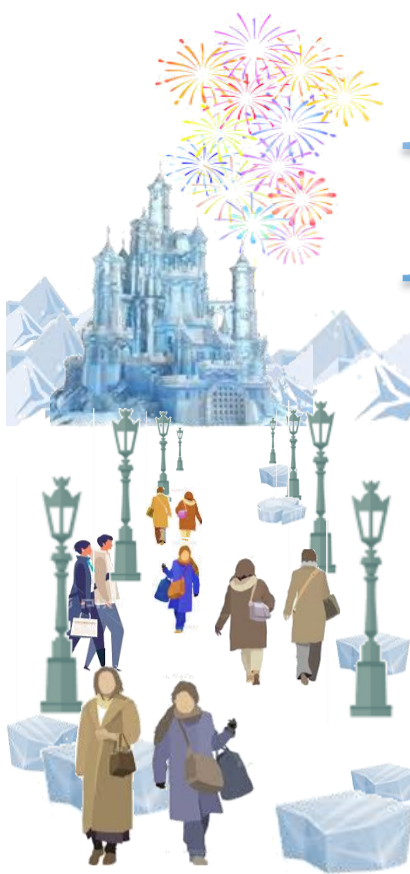


# 12月デイサービス献立表



		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
昼食		<b>赤飯</b> 鱈の西京漬け焼き 蓮根の煮物 チンゲン菜の磯和え 白桃缶 すまし汁	<b>三色丼</b> かにしんじょう煮 白菜のお浸し マスカットゼリー 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>グラタンフライ</b> じゃが煮 トマトペンネサラダ マンゴー缶 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>ブリ大根風</b> ほうれん草のソテー オクラのお浸し バナナ 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>鶏肉のBBQソース</b> 竹輪と昆布の煮物 いんげんの胡麻和え 黄桃缶 味噌汁	
		484   18.4   7.9   2.9	515   18.8   12.5   3.3	532   10.1   11.0   2.7	553   22.4   17.9   2.0	509   22.1   10.5   2.8	
	おやつ	フルーツ寒天	コーヒーサンドモカ	スイスロール	メロンゼリー	じゃがバター	
	32   0.1   0.0   0.0	111   1.5   4.9   0.1	89   1.4   3.6   0.1	40   0.0   0.1   0.0	55   0.8   4.3   0.2		
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食		<b>ごはん</b> <b>鶏肉のおろしかけ</b> イカ団子の煮物 チンゲン菜のお浸し ぶどうゼリー 味噌汁	<b>ポークカレー</b> カルボナーラパスタサラダ パイン缶 香の物 コンソメスープ	<b>けんちんうどん</b> 旨塩海老ナゲット ブロッコリーのお浸し 黄桃缶 ゆかりごはん	<b>ごはん</b> <b>鮭の塩焼き</b> 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え オレンジ 味噌汁	<b>チキンカツ丼</b> じゃが芋の含め煮 もやしのわさび和え フルーツカクテル缶 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>サバの照焼き</b> 筍の煮物 キャベツの梅肉和え 桃のムース 味噌汁
		506   22.8   11.1   2.6	557   16.5   15.1   3.0	477   14.7   4.9   2.7	429   24.3   7.0   2.5	535   12.9   13.9   2.6	554   18.8   18.2   2.8
	おやつ	ホットケーキサンド	抹茶ゼリー	胡麻プリン	カステラ	黒糖寒天	みかん寒天
	71   1.0   3.6   0.2	60   0.3   1.9   0.0	87   2.5   2.6   0.1	88   1.8   0.8   0.0	68   0.4   1.2   0.0	26   0.2   0.0   0.0	
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食		<b>ごはん</b> <b>麻婆豆腐</b> ビーフン炒め 白菜の中華和え 杏仁豆腐 中華スープ	<b>生姜ごはん</b> <b>タラのみりん漬け焼き</b> さつま芋の含め煮 ブロッコリーのお浸し 白桃缶 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>鶏のから揚げ</b> 大根のかにあんかけ もやしのゆかり和え バナナ 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>カレイの味噌煮</b> 茄子煮 いんげんのお浸し フルーツカクテル缶 すまし汁	<b>ごはん</b> <b>豚肉のポン酢炒め</b> 卵豆腐のあんかけ 菜の花の胡麻和え 黄桃缶 味噌汁	<b>ひき肉カレー</b> ごぼうサラダ 桃のゼリー 香の物 コンソメスープ
		516   18.1   11.8   3.1	504   21.8   6.1   2.7	470   19.3   10.8   1.8	539   23.1   10.8   3.1	500   23.5   9.4   2.3	553   15.1   20.0   2.9
	おやつ	イチゴスペシャル	芋ようかん	ロールちゃん	豆乳プリン	黒糖ふかし	シフォンケーキ
	106   1.5   4.2   0.1	99   0.5   0.1   0.0	85   1.2   4.6   0.1	60   1.9   1.0   0.0		63   1.5   1.8   0.1	
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(木)	26(土)
昼食		<b>塩ラーメン</b> 焼き餃子 マンゴープリン わかめごはん	<b>ごはん</b> <b>豚焼肉炒め</b> 里芋のずんだあん 菜の花の和風和え オレンジ 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>ホキの香味ソース</b> 卵の花 チンゲン菜のお浸し フルーツカクテル缶 味噌汁	<b>オムライス</b> 南瓜コロケ コールスローサラダ パイン缶 コーンスープ	<b>ごはん</b> <b>鶏の照焼き</b> かぶのクリーム煮 ほうれん草のドレッシング和え ぶどうゼリー コンソメスープ	<b>ごはん</b> <b>ブリの煮つけ</b> さつま揚げの煮物 白菜のお浸し 黄桃缶 味噌汁
		487   15.6   8.9   2.7	453   22.1   6.5   1.9	427   20.0   5.7   2.5	638   13.8   21.8   3.6	437   20.7   7.0   1.6	542   22.7   15.3   2.5
	おやつ	じゃがバター	コーヒーロール	あんみつ	クリスマスケーキ	いちごババロア	ホットケーキサンド
	75   0.8   4.3   0.2	108   1.6   4.7   0.1	78   2.2   0.9   0.0	118   1.6   5.5   0.1	88   2.1   3.8   0.0	69   1.1   3.5   0.2	
		28(月)	29(火)	30(火)			
昼食		<b>ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> 蓮根と昆布の煮物 菜の花の柚子和え 白桃缶 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>カレイの照焼き</b> 大根の錦糸あんかけ チンゲン菜の胡麻和え パインムース 味噌汁	<b>ごはん</b> <b>豚肉の味噌炒め</b> 南瓜の煮物 白菜の梅肉和え マンゴー缶 すまし汁			
		541   20.9   17.2   2.6	430   21.4   5.7   2.5	485   20.5   5.3   2.0			
	おやつ	フルーツ寒天	バナナスペシャル	いちごゼリー			
	32   0.1   0.0   0.0	142   2.0   5.7   0.1	52   0.1   1.3   0.0				

## 大室さくら苑



※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



