



土支田デイサービスセンター 12月献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
3 時 屋 食 	ご飯 味噌汁 鮭のおろし煮 ひじき煮 竹輪ゴママヨ和え 漬物 りんごのコンポート エネルギー 510kcal	三色丼 清汁 豆サラダ フルーツ 黒糖ケーキ エネルギー 501kcal	ゆかりご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 里芋の含め煮 スバゲティサラダ 漬物 マンゴープリン エネルギー 539kcal	ご飯 スープ 麻婆豆腐 じゃがいも金平 マカロニサラダ 漬物 水ようかん エネルギー 547kcal	ご飯 味噌汁 豚肉の青椒風 なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え フルーツ バナナコッタ エネルギー 583kcal	
	7	8	9	10	11	12
3 時 屋 食 	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 里芋の柚子みそ煮 カニ風味サラダ 漬物 たい焼き エネルギー 621kcal	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの炒め物 ふろふき大根 なめ茸和え フルーツ シューエクレア エネルギー 557kcal	ビビンバ丼 スープ がんもみぞれ煮 フルーツ ドーナツ エネルギー 604kcal	ご飯 味噌汁 鯖のもろみ焼き 筑前煮 ほうれん草ピーナツ和え 漬物 コーヒーゼリー エネルギー 690kcal	ご飯 味噌汁 メンチカツ 野菜の卵とじ カリフラワーのサラダ 漬物 茶まんじゅう エネルギー 664kcal	
	14	15	16	17	18	19
3 時 屋 食 	ご飯 味噌汁 鯛の野菜あんかけ ポークビーンズ キャベツの辛子和え 漬物 バナナパフェ エネルギー 545kcal	ご飯 スープ 八宝菜 高野豆腐含め煮 華風和え 漬物 あんみつ エネルギー 587kcal	ご飯 清汁 カレイの煮付け さつま芋の煮物 花野菜サラダ 漬物 どら焼き エネルギー 540kcal	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 春雨サラダ 漬物 豆乳まんじゅう エネルギー 675kcal	ご飯 味噌汁 コロツケ 切干大根煮 春菊の和え物 フルーツ ココアプリン エネルギー 630kcal	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 白菜の甘酢和え 漬物 人形焼き エネルギー 519kcal
	21	22	23	24	25	26
3 時 屋 食 	ご飯 味噌汁 太刀魚の塩焼き 大根の煮物 菜種和え 漬物 人参カップケーキ エネルギー 580kcal	親子丼 味噌汁 南瓜のいとこ煮 フルーツ 抹茶ムース エネルギー 515kcal	 <h2>クリスマスメニュー</h2>		ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ピーンソテー 海草サラダ 漬物 ケーキ エネルギー 669kcal	[A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A] エネルギー 638kcal [B] エネルギー 608kcal
	28	29	30	31	 <p>都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。</p>	
年越しそば さつま芋の甘煮 ブロッコリー酢味噌和え フルーツ プリン エネルギー 558kcal	年越しそば 大根旨煮 ツナサラダ フルーツ さつま芋カップケーキ エネルギー 583kcal	年越しそば じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ フルーツ 豆乳くずもち エネルギー 575kcal				