



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	
昼食		ご飯 スープ 家常豆腐 焼売 梅肉ナムル フルーツ	親子丼 味噌汁 がんも含め煮 蓮根サラダ	ご飯 味噌汁 ブリの煮付け 厚揚げのとろとろ煮 花野菜サラダ 漬物	味噌ラーメン 豆腐の薬味あんかけ 大根とりんごのサラダ フルーツ	ご飯 スープ 八宝菜 オムレツ 大根の中華和え フルーツ	
		3 バームクーヘン エネルギー 575kcal	3 もみじまんじゅう エネルギー 578kcal	3 黒糖寒天 エネルギー 529kcal	3 あんみつ エネルギー 548kcal	3 豆乳プリン エネルギー 510kcal	
		7	8	9	10	11	12
昼食		ビビンバ丼 スープ 厚揚げのオイスター炒め フルーツ	ご飯 清汁 鯖のもろみ焼き 切干大根煮 春菊のおかか和え 漬物	ご飯 スープ 鱈のバター醤油焼き いんげんソテー マカロニサラダ 漬物	ご飯 スープ 厚揚げと海老のチリソース 野菜炒め カリフラワーの甘酢 フルーツ	ご飯 味噌汁 ホキの南部焼き 筑前煮 もやしのポン酢和え フルーツ	
		3 いちごババロア エネルギー 512kcal	3 ピーナッツパン エネルギー 563kcal	3 オレンジゼリー エネルギー 572kcal	3 ケーキ エネルギー 543kcal	3 ケーキ エネルギー 584kcal	3 ケーキ エネルギー 562kcal
		14	15	16	17	18	19
昼食		やわらかご飯(備蓄品) 清汁 鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつま芋サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ゆず風味のふろふき大根 ほうれん草の海苔和え フルーツ	ご飯 中華スープ 回鍋肉風 ニラ玉 ナムル フルーツ	ご飯 粕汁 南瓜コロツケ 白菜と豚肉の旨煮 春菊辛子和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖のきじ焼き ひじき煮 なすの揚げ浸し 漬物	
		3 豆乳まんじゅう エネルギー 534kcal	3 黒胡麻プリン エネルギー 522kcal	3 煎餅 エネルギー 534kcal	3 ヨーグルトババロア エネルギー 584kcal	3 コーヒーゼリー エネルギー 559kcal	3 水ようかん エネルギー 555kcal
		21	22	23	24	25	26
昼食		ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 南瓜のいところ煮 ほうれん草の柚子和え 漬物	ご飯 清汁 魚のちゃんちゃん焼き風 里芋の胡麻煮 ブロッコリーおかか和え 漬物	 クリスマスメニュー 			豚丼 味噌汁 茄子のなべしぎ風 なめ茸和え
		3 チョコパン エネルギー 553kcal	3 あんみつ エネルギー 574kcal	3 クリスマスケーキ エネルギー 684kcal	3 クリスマスケーキ エネルギー 603kcal	3 クリスマスケーキ エネルギー 649kcal	3 白あんパン エネルギー 554kcal
		28	29	30	31	 都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。	
昼食	年越しそば さつま芋の煮物 ブロッコリー酢味噌和え フルーツ	年越しそば じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え フルーツ	年越しそば 大根旨煮 ツナサラダ フルーツ				
3 抹茶ババロア エネルギー 585kcal	3 抹茶ババロア エネルギー 586kcal	3 おしるこ エネルギー 587kcal					