

# 土支田デイサービスセンター12月献立表

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4		
3 時			親子丼 味噌汁 がんと含め煮 蓮根サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 厚揚げのとろとろ煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 清汁 魚の幽庵焼き 南瓜の煮付け 白菜辛子マヨ和え 漬物	ご飯 スープ 八宝菜 オムレツ 大根の中華和え フルーツ 豆乳プリン		
6	7	8	9	10	11			
3 時	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 スープ 麻婆豆腐 海老とブロッコリーの塩炒め もやしの胡麻酢和え 漬物	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 魚のバター醤油焼き 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	ハツシュドポーク スープ ジャーマンポテト グリーンサラダ フルーツ		
3 時			ケーキ エネルギー 596kcal	ケーキ エネルギー 600kcal	オレンジゼリー エネルギー 572kcal	ピーナッツパン エネルギー 526kcal	バームクーヘン エネルギー 544kcal	いちごババロア エネルギー 592kcal
13	14	15	16	17	18			
3 時	ご飯 清汁 鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ 漬物	ご飯 とうもろこしのスープ(備蓄品) BBQポーク ほうれん草のソテー 大根のツナのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 カリフラワーゆかり和え フルーツ	かき揚げ丼 味噌汁 さつまいもと鶏肉の煮物 なめ茸和え	ご飯 味噌汁 鯖魚の香味焼き じゃがいもの金平 カリフラワーの甘酢 漬物	ご飯 味噌汁 カレイの蒲焼 高野豆腐含め煮 春雨ごま酢和え フルーツ		
3 時	ミルクプリン エネルギー 505kcal	黒胡麻汁粉 エネルギー 623kcal	スイスロールコーヒー エネルギー 520kcal	ヨーグルトババロア エネルギー 545kcal	コーヒーゼリー エネルギー 559kcal	黒糖フークレエ エネルギー 577kcal		
20	21	22	23	24	25			
3 時	ご飯 清汁 魚のちゃんちゃん焼き風 里芋の胡麻味噌煮 ブロッコリーおかか和え 漬物	豚丼 味噌汁 茄子のなべしぎ風 なめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の柚子和え 漬物					
3 時	水ようかん エネルギー 516kcal	クリームパン エネルギー 516kcal	豆乳くずもち エネルギー 517kcal	クリスマスケーキ エネルギー 626kcal	クリスマスケーキ エネルギー 533kcal	クリスマスケーキ エネルギー 606kcal		
27	28	29	30	31				
3 時	ご飯 スープ 家常豆腐 焼売 梅肉ナムル 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	年越しそば さつまいもの煮物 ブロッコリー酢味噌和え フルーツ				
3 時	選択おやつ エネルギー 575kcal	おしるこ エネルギー 568kcal	おしるこ エネルギー 552kcal	おしるこ エネルギー 581kcal				