



12月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
 		1 ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 五目豆 温野菜サラダ 胡麻風味 フルーツ I補給 - 500kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.9g 塩分 1.7g フルーチェ 44kcal	2 わかめごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 里芋の煮っころがし 小松菜のなめたけ和え 煮豆 I補給 - 507kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.4g 塩分 3.1g 黒糖ケーキ 70kcal	3 ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 切り昆布の煮物 もやしのナムル 漬物 I補給 - 471kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.1g 塩分 3.1g 人形焼き 84kcal	4 ご飯 味噌汁 鱈と野菜の蒸し焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ I補給 - 454kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.3g 塩分 2.9g チョコパン 102kcal
		6 ごはん 味噌汁 鯖の竜田揚げ 車麩の煮物 白菜のおかか和え フルーツ I補給 - 578kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.8g 塩分 2.6g 喫茶ケーキ 111kcal	7 ごはん 中華スープ 八宝菜 揚げ茄子のおろし和え 春雨サラダ フルーツ I補給 - 561kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18.3g 塩分 3.0g 黒糖饅頭 90kcal	8 ご飯 すまし汁 鮭の味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 大根の酢の物 フルーツ I補給 - 496kcal 蛋白質 20.6g 脂質 5.6g 塩分 2.6g ヨーグルトケーキ 63kcal	9 ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 野菜の洋風煮 インゲンサラダ フルーツ I補給 - 509kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.3g 塩分 2.5g もみじ饅頭 100kcal
13 ポークカレー コンソメスープ 福神漬け 野菜サラダ フルーツヨーグルト I補給 - 554kcal 蛋白質 16.7g 脂質 16.8g 塩分 3.0g ケーキ 112kcal	14 郷土汁(島根県) ごはん のっぺい汁 ほっけの塩焼き かぼちゃの煮付け かぶのゆず和え I補給 - 478kcal 蛋白質 23.1g 脂質 9.2g 塩分 1.9g 喫茶ケーキ 111kcal	15 豚丼 味噌汁 豆腐のくすあんかけ フロccoliのドレッシング和え フルーツ I補給 - 538kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.1g 塩分 2.4g おやつセレクト 76kcal	16 ごはん 味噌汁 ほきのマスタードマヨ焼き かぶとちくわの煮物 ワカメと胡瓜の酢の物 フルーツ I補給 - 465kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.1g 塩分 2.4g ゼリー 63kcal	17 ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 大根の柚子味噌田楽 春雨の和え物 フルーツ I補給 - 509kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.1g 塩分 3.1g お楽しみおやつ 132kcal	18 休館日
20 忘年会 彩りピラフ 南瓜のスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ゼリー I補給 - 638kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.1g 塩分 2.2g ケーキ 112kcal	21 忘年会 えびピラフ コーンスープ ハンバーグ デミグラスソース 南瓜サラダ プリン I補給 - 660kcal 蛋白質 19.1g 脂質 19.7g 塩分 2.7g ケーキ 112kcal	22 忘年会 チキンピラフ コンソメスープ メンチカツ・野菜コロケ マカロニサラダ ゼリー I補給 - 695kcal 蛋白質 16.0g 脂質 21.1g 塩分 2.2g ケーキ 112kcal	23 ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ソース 大豆とひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え フルーツ I補給 - 503kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.8g 塩分 2.9g 杏仁豆腐 96kcal	24 ごはん 味噌汁 鱈と湯豆腐のボン酢かけ がめ煮 白菜の塩昆布和え フルーツ I補給 - 466kcal 蛋白質 26.9g 脂質 5.8g 塩分 3.0g どちら焼き 99kcal	25 リクエストメニュー ごはん ブラウンシチュー たまご炒め 大根サラダ フルーツポンチ I補給 - 532kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.6g 塩分 3.0g 味噌饅頭 61kcal
27 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 蒸しシューマイ 海藻サラダ 漬物 I補給 - 607kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.9g 塩分 3.6g クリームパン 97kcal	28 ごはん 味噌汁 カレイの照焼き 大学芋 胡瓜の酢の物 フルーツ I補給 - 510kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.9g 塩分 3.0g おやつセレクト 84kcal	 			

献立は発注等の都合により、変更する事があります。