



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 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 - 478kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.4g 塩分 2.5g 黒糖饅頭 90kcal	2 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 - 455kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.0g 塩分 3.1g 人形焼き 84kcal	3 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 - 508kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.9g 塩分 2.2g ケーキ 109kcal
			5 ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 大豆とひじきの煮物 ほろれん草の胡麻和え 煮豆 I補給 - 452kcal 蛋白質 23.7g 脂質 9.1g 塩分 2.6g ゼリー 63kcal	6 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 - 521kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.2g 塩分 2.9g 黒糖ケーキ 66kcal	7 ご飯 すまし汁 鯖の味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 大根の酢の物 フルーツ I補給 - 504kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.8g 塩分 2.8g ヨーグルトケーキ 70kcal
12 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 - 520kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.3g 塩分 3.0g パウムクーヘン 100kcal	13 ご飯 味噌汁 鱈と野菜の蒸し焼き 切干大根の炒め煮 ほろれん草のお浸し フルーツ I補給 - 428kcal 蛋白質 21.9g 脂質 8.5g 塩分 2.9g 喫茶ケーキ 109kcal	14 豚丼 味噌汁 豆腐のくずあんかけ フロccoliのドレッシング和え フルーツ I補給 - 504kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.2g 塩分 2.3g プリン 67kcal	15 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 - 446kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.4g 塩分 2.4g 喫茶ケーキ 109kcal	16 ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 大根の味噌田楽 春雨の和え物 フルーツ I補給 - 451kcal 蛋白質 19.4g 脂質 5.2g 塩分 2.8g おやつセレクト 76kcal	17 休館日
19 忘年会 彩りピラフ 南瓜のスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ ゼリー I補給 - 601kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.1g 塩分 2.1g ケーキ 112kcal	20 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 - 646kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.1g 塩分 2.7g ケーキ 112kcal	21 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 - 675kcal 蛋白質 16.0g 脂質 21.1g 塩分 2.2g ケーキ 112kcal	22 ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ソース 冬至かぼちゃ かぶのゆず和え フルーツ I補給 - 485kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.0g 塩分 2.7g 杏仁豆腐 93kcal	23 ごはん 味噌汁 鱈と湯豆腐のボン酢かけ 炒りどり 白菜の塩昆布和え 煮豆 I補給 - 461kcal 蛋白質 28.0g 脂質 6.5g 塩分 3.2g ようかんロール 86kcal	24 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 - 548kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.8g 塩分 3.4g 味噌饅頭 61kcal
26 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 - 513kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.5g 塩分 3.0g クリームパン 102kcal	27 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 - 498kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.9g 塩分 3.0g 水ようかん 88kcal	28 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 なめたけおろし 煮豆 I補給 - 553kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.1g 塩分 2.7g 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。