



12月 献立表 錦デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 大学芋 ブロccoliのごま酢和え 漬物 エネルギー 515kcal 蛋白質 20.4g 炭水化物 83g 塩分 3.0g ゼリー 65kcal	2 ごはん 味噌汁 白身魚の揚げあんかけ さつま揚げ煮 なめたけ和え フルーツ エネルギー 456kcal 蛋白質 12.0g 炭水化物 81.1g 塩分 2.6g 豆乳プリン 95kcal	3 ごはん 味噌汁 豚肉の葱塩焼き ちくわの甘辛煮 白菜のさっぱり和え フルーツ エネルギー 557kcal 蛋白質 22.5g 炭水化物 77g 塩分 4.1g ソフトクッキー 114kcal	4 ★カレーの日★ チキンカレーライス 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 エネルギー 528kcal 蛋白質 16.0g 炭水化物 81.2g 塩分 3.4g パームクーヘン 121kcal	5 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 エネルギー 567kcal 蛋白質 24.5g 炭水化物 70.5g 塩分 4.9g 鈴カステラ 98kcal
	7 ごはん すまし汁 鶏肉の柳川風煮 厚揚げの煮付け 春菊ともやしの和え物 漬物 エネルギー 499kcal 蛋白質 25.7g 炭水化物 62.9g 塩分 3.6g ミルク風くずもち 88kcal	8 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き アスパラガスの炒め物 じゃがいものサラダ 漬物 エネルギー 547kcal 蛋白質 19.2g 炭水化物 69.5g 塩分 2.8g フルーチェ 45kcal	9 ★セレクトメニュー★ ごはん 味噌汁 A: さばの味噌煮 B: 豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 青菜の磯辺和え フルーツ E A498kcal B 474kcal 蛋A22.3g B16.0g 炭A78.8g B81.4g 塩A3.5g B3.3g 紅茶ケーキ 86kcal	10 菜めし すまし汁 サケの味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 ワカメと胡瓜の酢の物 フルーツ エネルギー 492kcal 蛋白質 20.4g 炭水化物 86.7g 塩分 3.3g 蒸しパン 95kcal	11 ごはん 味噌汁 鱈と湯豆腐のポン酢がけ ひじきの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ エネルギー 456kcal 蛋白質 24.5g 炭水化物 74.9g 塩分 3.5g お煎餅 33kcal
14 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 煮豆 エネルギー 537kcal 蛋白質 17.3g 炭水化物 79.0g 塩分 3.1g たい焼き 79kcal	15 ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 揚げ出し豆腐 チンゲン菜の和え物 フルーツ エネルギー 473kcal 蛋白質 20.7g 炭水化物 71.3g 塩分 2.9g おやつセレクト 61kcal	16 ごはん 味噌汁 サワラの柚香焼き さつま揚げの炒め物 青菜の錦和え 漬物 エネルギー 495kcal 蛋白質 24.0g 炭水化物 64.5g 塩分 3.3g おはぎ 133kcal	17 ★セレクトメニュー★ ごはん 味噌汁 A: ほっけの塩焼き B: 鶏肉と野菜の味噌炒め 金平蓮根 春菊のピーナッツ和え フルーツ E A482kcal B 490kcal 蛋A20.6g B19.1g 炭A73.1g B80.4g 塩A2.5g B2.4g パパロア 80kcal	18 ごはん 中華スープ 八宝菜 春巻き 大根サラダ フルーツ エネルギー 540kcal 蛋白質 19.1g 炭水化物 79.1g 塩分 4.2g マフィン 113kcal	19 あんかけうどん じゃが芋の甘辛煮 いんげんのおかか和え フルーツ エネルギー 426kcal 蛋白質 14.3g 炭水化物 81.7g 塩分 4.6g コーヒーゼリー 65kcal
21 わかめ御飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 金平ごぼう 大根の酢の物 フルーツ エネルギー 557kcal 蛋白質 20.4g 炭水化物 78.8g 塩分 3.0g もみじ饅頭 86kcal	22 ごはん 味噌汁 蒸したらの野菜かけ 冬至かぼちゃ かぶのゆず和え フルーツ エネルギー 489kcal 蛋白質 19.8g 炭水化物 81.4g 塩分 2.7g ゼリー 67kcal	23 ★クリスマス会★ クリスマスピラフ コーンチャウダー エビフライ ポテトサラダ フルーツ エネルギー 591kcal 蛋白質 14.4g 炭水化物 87g 塩分 2.0g	24 ★クリスマス会★ クリスマスピラフ ミネストローネ エビフライ グラタン風 フルーツ エネルギー 570kcal 蛋白質 16.1g 炭水化物 84.5g 塩分 2.1g	25 ★クリスマス会★ クリスマスピラフ コーンチャウダー エビフライ 南瓜サラダ フルーツ エネルギー 599kcal 蛋白質 14.6g 炭水化物 88.5g 塩分 2.0g	26 ごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋と人参の煮物 ほうれん草の和え物 煮豆 エネルギー 562kcal 蛋白質 20.4g 炭水化物 94.8g 塩分 4.1g プリン 79kcal
28 ごはん 味噌汁 鮭のマスタードマヨ焼 大根とちくわの煮物 白菜のおかか和え フルーツ エネルギー 485kcal 蛋白質 23.7g 炭水化物 67.4g 塩分 2.9g 蒸しパン 95kcal	29 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 エネルギー 506kcal 蛋白質 20.5g 炭水化物 72.2g 塩分 3.4g 乳菓饅頭 108kcal	30 ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 里芋の煮ころがし 小松菜のなめたけ和え 煮豆 エネルギー 543kcal 蛋白質 23.7g 炭水化物 77.6g 塩分 3.4g おやつセレクト 47kcal			

献立は発注等の都合により、変更する事があります。