


〇〇 12月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

						1(金)		2(土)	
昼食						ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう 白菜のゆかり和え みかん缶 エネルギー・塩分 425 2.9		ご飯 けんちん汁 さばの塩焼き 南瓜含め煮 青梗菜のお浸し パイン缶 499 2.5	
		3時				プチドッグ、紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1		ロールケーキ、紅茶 113 0	
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)	
昼食	ご飯 味噌汁(芋・さや) 豚肉と野菜のさっぱり和え カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー・塩分 530 3	A たらのマヨネーズ焼き B たらのカレー風味焼き ご飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 肉団子の煮物 インゲンの胡麻ドレ和え 黄桃缶 選択A 505 3.7 選択B 460 3.6	ご飯 中華スープ(もやし・にら) 鶏肉と白菜の中華炒め シューマイ 春雨サラダ カクテル缶 517 2.7	三色丼 すまし汁(はんぺん・かいわれ) ふろふき大根 ほうれん草とえのきの和え物 みかん缶 426 3.5	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) 白身フライとコロケ 五目煮豆 青梗菜の生姜和え パイン缶 482 3.7	9(土)			
						ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鶏肉の梅肉ソースかけ ブロッコリーのコンソメ煮 白菜の昆布和え 黄桃缶 410 3.9			
3時		パームクーヘン、紅茶 エネルギー・塩分 135 0.2		たいやき、ほうじ茶 106		チョコパン、紅茶 133 0.1		プリン、紅茶 108 0.1	
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)	
昼食	A 豚肉の胡麻照り焼き B 豚肉の生姜焼き ご飯 味噌汁(なめこ・葱) 切り昆布の煮物 ほうれん草の磯和え カクテル缶 選択A 561 3.7 選択B 507 3.7	ご飯 味噌汁(南瓜・えのき) ますのマリネ 白菜の炒め物 ブロッコリーの柚子風味和え みかん缶 518 3.5	カレーライス コンソメスープ(卵・葱) コールスローサラダ 福神漬け パイン缶 575 3.6	ご飯 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) さわらの煮付け もやしとにらの中華炒め きゅうりの酢の物 黄桃缶 427 2.9	ご飯 中華スープ(豆腐・わかめ) 鶏肉の焼肉だれ焼き さつま芋の甘煮 小松菜のナムル 漬物 462 2.8	16(土)			
						ご飯 すまし汁(麩・かいわれ) プリ大根 なすとピーマンの味噌炒め 和風サラダ みかん缶 539 3.4			
3時		クリームパン、紅茶 エネルギー・塩分 131 0.1		ロールケーキ、紅茶 113 0		吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70		プチドッグ、紅茶 100 0.1	
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(月)	
昼食	炊き込みご飯 すまし汁(麩・あさつき) 鶏肉の照り焼き 里芋の柚子味噌かけ 春菊の胡麻和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 503 3.3	炊き込みご飯 すまし汁(麩・あさつき) 鶏肉の照り焼き 里芋の柚子味噌かけ 春菊の胡麻和え 黄桃缶 503 3.3	ご飯 味噌汁(芋・わかめ) さばの梅風味焼き 切干大根の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え みかん缶 525 3.8	ご飯 味噌汁(もやし・揚げ) 豚肉と白菜の中華煮込み ピーマンのおかか炒め ポテトサラダ 漬物 521 3.4	ピラフ ホワイトソース コンソメスープ(小松菜・コーン) チキンピカタ キャベツとえびのサラダ カクテル缶 513 2.9	23(土)			
						A きれいの野菜あんかけ B きれいのレモン醤油蒸し ご飯 味噌汁(大根・かいわれ) 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の中華和え パイン缶 選択A 476 3.2 選択B 447 3.1			
3時		まんじゅう、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1		ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3		ゼリー、紅茶 73 0.2		ロールケーキ、紅茶 113 0	
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)	
昼食	味噌ラーメン 餃子 カリフラワーのしそ風味和え カクテル缶 エネルギー・塩分 566 4.1	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) さわらの磯辺揚げ レンコンのそぼろ煮 小松菜の梅肉和え 漬物 511 3.2	ゆかりご飯 味噌汁(白菜・揚げ) 五目豆腐 もやしの炒め物 オクラの和え物 黄桃缶 458 4.3	A ハンバーグデミソース B ハンバーグのおろしあんかけ ご飯 コンソメスープ(豆腐・葱) じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのミモザサラダ パイン缶 選択A 496 2.5 選択B 434 2.3	ご飯 味噌汁(もやし・しめじ) 豚肉の柳川風 青梗菜の炒め物 大根サラダ みかん缶 513 3.2	30(土)			
						ご飯 すまし汁(そば) 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え カクテル缶 455 3.9			
3時		メープルブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 104 0.2		プリン、紅茶 108 0.1		パームクーヘン、紅茶 135 0.2		パンケーキ、紅茶 87 0.2	

冬至

1年の中で、最も日が短く、夜の長い日が「冬至」。日照時間が短くなるため、太陽の恵みを大切にしていた昔の人はこの時期をとて恐れていました。冬の寒さを「厄」と考え、香りに邪気をはらう効果があるといわれる「ゆず湯」に浸かって、身体を温めながら、無病息災を祈る習慣は、現在でも変わらず大切にされています。

かぼちゃ

ビタミンA・E・Cがそろった、栄養豊富なかぼちゃ。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」と言い伝えられてきました。また、黄金色に輝く姿から「金運の象徴」とも言われています。冬至の料理としては、小豆と一緒に煮込む「いとこ煮」が定番。素朴な甘みの伝統の味わいです。



* 都合により献立を変更することがあります。