





〇〇 12 月 献立表 〇〇

豊玉デイスサービス

		1 ( 火 )		2 ( 水 )		3 ( 木 )		4 ( 金 )		5 ( 土 )			
昼食		ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし インゲンの辛子和え みかん缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 463 5.1	ソースかつ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 パイン缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 506 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草の磯和え みかん缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 489 3.4	ごはん コンソメスープ チキンムニエル ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ カクテル缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 469 2.5	ごはん けんちん汁 ブリの照り焼き 南瓜含め煮 青梗菜の酢味噌和え 漬物 E値 <sup>+</sup> ・塩分 499 2.5	3時	たいやき E値 <sup>+</sup> ・塩分 106 0	パンケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 87 0.2	クリームパン E値 <sup>+</sup> ・塩分 131 0.1	ショコラケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 107 0.3	プリン E値 <sup>+</sup> ・塩分 89 0	
7 ( 月 )		8 ( 火 )		9 ( 水 )		10 ( 木 )		11 ( 金 )		12 ( 土 )			
昼食	三色丼 すまし汁 ふるふき大根 ほうれん草とえのきの和え物 みかん缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 425 3.5	ごはん 味噌汁 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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 503 3.3	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 インゲンの胡麻ドレ和え 黄桃缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 468 3	ごはん コンソメスープ 《リクエスト》チキンソテー ジャーマンポテト キャベツのサラダ カクテル缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 468 2.6	ごはん 味噌汁 魚のフライとコロケ 五目煮豆 青梗菜の生姜和え パイン缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 505 3.9	ごはん 味噌汁 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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 419 2.8	3時	ゼリー E値 <sup>+</sup> ・塩分 73 0	手作り蒸しパン E値 <sup>+</sup> ・塩分 122 0.2	たいやき E値 <sup>+</sup> ・塩分 106 0	ピーナツパン E値 <sup>+</sup> ・塩分 138 0.2	パンケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 87 0.2	ショコラケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 107 0.3
14 ( 月 )		15 ( 火 )		16 ( 水 )		17 ( 木 )		18 ( 金 )		19 ( 土 )			
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 黄桃缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 547 3.4	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 レンコンのピリ辛炒め 白和え カクテル缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 501 2.9	ごはん 中華スープ ホイコーロー さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 E値 <sup>+</sup> ・塩分 479 2.6	ごはん 味噌汁 ブリ大根 春雨のソテー 和風サラダ パイン缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 531 3.7	A 《リクエスト》さばの竜田揚げ B さばの塩焼き ごはん 味噌汁 ひじき煮 キャベツのしそ和え 黄桃缶 選択A 446 3.5 選択B 431 3.6	ゆかりごはん すまし汁 かれの煮付け なすの味噌炒め きゅうりともやしの酢の物 黄桃缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 420 3.2	3時	まんじゅう E値 <sup>+</sup> ・塩分 70 0	メープルケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 104 0.2	プチドック E値 <sup>+</sup> ・塩分 112 0.2	フルーチェ E値 <sup>+</sup> ・塩分 56 0.2	ゼリー E値 <sup>+</sup> ・塩分 73 0	ロールケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 113 0
21 ( 月 )		22 ( 火 )		23 ( 水 )		24 ( 木 )		25 ( 金 )		26 ( 土 )			
昼食	さつま芋ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ パイン缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 457 3.2	さつま芋ごはん 味噌汁 たらの唐揚げ葱ソースかけ 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え みかん缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 562 3.9	ピラフ コーンポタージュ 鶏肉のから揚げ サラダ カクテル缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 443 2.5	ピラフ コーンポタージュ 鶏肉の甘辛煮 サラダ カクテル缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 588 3	《郷土料理》きりたんぼ鍋 海老シュウマイ カリフラワーの和風和え 黄桃缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 569 3.7	ごはん 味噌汁 さばの梅香焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツの和え物 パイン缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 477 2.9	3時	ロールケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 113 0		ロールケーキ (いちごソース) E値 <sup>+</sup> ・塩分 132 0	ロールケーキ (いちごソース) E値 <sup>+</sup> ・塩分 132 0		ロールケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 113 0
28 ( 月 )		29 ( 火 )		30 ( 水 )		31 ( 木 )							
昼食	ごはん 味噌汁 五目豆腐 もやしの炒め物 オクラのなめたけ和え パイン缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 441 3.5	《リクエスト》カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け カクテル缶 E値 <sup>+</sup> ・塩分 516 3.4	ごはん すまし汁 さわらの味噌漬け焼き 切干大根の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 E値 <sup>+</sup> ・塩分 452 3.1										
3時	プリン E値 <sup>+</sup> ・塩分 89 0	ゼリー E値 <sup>+</sup> ・塩分 73 0	たいやき E値 <sup>+</sup> ・塩分 106 0										

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も恐れていました。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。  
\*22・25日はおやつのエネルギーありません