

〇〇 12 月 献立表 〇〇

豊玉デイスサービス

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	三色丼 すまし汁 ふろふき大根 ほうれん草とえのきの和え物 みかん缶 I kcal・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 I kcal・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 I kcal・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 I kcal・塩分 468 2.6	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 五目煮豆 青梗菜の生姜和え パイン缶 I kcal・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 I kcal・塩分 419 2.8
3時	ゼリー・紅茶 I kcal・塩分 73 0	手作り蒸しパン・紅茶 I kcal・塩分 122 0.2	たいやき・ほうじ茶 I kcal・塩分 106 0	ピーナツパン・紅茶 I kcal・塩分 138 0.2	パンケーキ・紅茶 I kcal・塩分 87 0.2	ショコラケーキ・紅茶 I kcal・塩分 107 0.3
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (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 I kcal・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 I kcal・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 I kcal・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 I kcal・塩分 531 3.7	A 鶏肉の胡麻照り焼き B 鶏肉のパン粉焼き ごはん 味噌汁 切り昆布の煮物 ほうれん草の急和え みかん缶 選択A 436 3.6 選択B 489 3.4	ゆかりごはん すまし汁 かれいの煮付け なすの味噌炒め きゅうりともやしの酢の物 黄桃缶 I kcal・塩分 420 3.2
3時	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 I kcal・塩分 70 0	メープルケーキ・紅茶 I kcal・塩分 104 0.2	プチドック・紅茶 I kcal・塩分 100 0.1	フルーチェ・紅茶 I kcal・塩分 56 0.2	クリームパン・紅茶 I kcal・塩分 131 0.1	ロールケーキ・紅茶 113 0
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (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 I kcal・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 I kcal・塩分 562 3.9	《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 I kcal・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 I kcal・塩分 452 3.1	《郷土料理》のつべうどん 海老シュウマイ カリフラワーのしそ風味和え 黄桃缶 I kcal・塩分 409 5.5	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 I kcal・塩分 477 2.9
3時	ショコラケーキ・紅茶 I kcal・塩分 107 0.3	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 I kcal・塩分 70 0.1	ゼリー・紅茶 I kcal・塩分 73 0	たいやき・ほうじ茶 I kcal・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 I kcal・塩分 87 0.2	チョコパン・紅茶 I kcal・塩分 133 0.1
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
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 I kcal・塩分 441 3.5	ピラフ コーンポタージュ ミートローフ サラダ カクテル缶 I kcal・塩分 568 3.1	ピラフ コーンポタージュ ミートローフ サラダ カクテル缶 I kcal・塩分 568 3.1	ごはん 玉子スープ ハンバーグのおろしあんかけ じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのミモザサラダ 黄桃缶 I kcal・塩分 479 2.9	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 小松菜の炒め物 大根サラダ 漬物 I kcal・塩分 498 3.3	ごはん すまし汁 松風焼き レンコンの金平 春菊の胡麻和え カクテル缶 I kcal・塩分 536 2.8
3時	プリン・紅茶 I kcal・塩分 89 0	ロールケーキ・紅茶 I kcal・塩分 132 0	ロールケーキ・紅茶 I kcal・塩分 132 0	プチドック・紅茶 I kcal・塩分 100 0.1	手作り南瓜ようかん・ほうじ茶 I kcal・塩分 78 0.2	コーヒーゼリー・紅茶 I kcal・塩分 91 0
	30 (月)	31 (火)				
昼食	ごはん すまし汁(そば) ます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 みかん缶 I kcal・塩分 465 5.6					
3時	たいやき・ほうじ茶 I kcal・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、現在でも変わらずに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