



12月献立表

今月のおやつレク



ホットケーキとデコレーションケーキを作る予定です(^^)♪
みなさんぜひ参加してください♪

| 月曜日 2日 | 火曜日 3日 | 水曜日 4日 | 木曜日 5日 | 金曜日 6日 | 土曜日 7日 |
|---|--|---|---|--|---|
| ご飯 鶏肉のじぶ煮 チゲン菜のツナ和え 人参のきんぴら 味噌汁  | 醤油ラーメン いりご菜めしおにぎり ササミと胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー  | ご飯 サワラの韓国風焼き ごぼうサラダ 茄子の中華風煮浸し わかめスープ  | ポークカレー コールスローサラダ かぼちゃババロア 福神漬  | ご飯 白身魚の照り焼き 白菜の生姜和え 切り昆布の煮物 味噌汁  | ご飯 鶏肉のマスタード焼き オクラのおかか和え れんこんのピリ辛炒め 清まし汁  |
| I補給:-:541kcal タバク質:20.7g 脂質:14.8g 食塩相:3.0g | I補給:-:551kcal タバク質:17.6g 脂質:6.9g 食塩相:4.1g | I補給:-:565kcal タバク質:20.7g 脂質:20.2g 食塩相:1.7g | I補給:-:655kcal タバク質:18.1g 脂質:19.1g 食塩相:3.5g | I補給:-:439kcal タバク質:21.2g 脂質:5.3g 食塩相:3.9g | I補給:-:561kcal タバク質:22.3g 脂質:17.3g 食塩相:2.8g |
| ベルギーワッフル | シュークリーム | 紫芋まんじゅう | プチケーキ | クリームブッセ | 酒まんじゅう |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツのナムル ニラ卵炒め 味噌汁  | ちらし寿司 ほうれん草のお浸し 冬瓜の薄くず煮 赤だし  | ご飯 赤魚の柚子風味焼き もやしなます ごぼうの炒め煮 味噌汁  | ご飯 鶏のから揚げ ねぎ香味だれ 長いものしそ和え チゲン菜の煮浸し 味噌汁  | ご飯 鮭のチャンチャン焼き いんげんの梅肉和え 大根の炒め物 清まし汁  | きつねうどん おかかおにぎり チゲン菜のなめたけ和え コロッケ  |
| I補給:-:647kcal タバク質:20.3g 脂質:26.6g 食塩相:2.9g | I補給:-:424kcal タバク質:14.9g 脂質:4.5g 食塩相:4.4g | I補給:-:453kcal タバク質:19.5g 脂質:3.9g 食塩相:3.1g | I補給:-:579kcal タバク質:19.1g 脂質:18.0g 食塩相:3.1g | I補給:-:462kcal タバク質:22.1g 脂質:5.4g 食塩相:2.6g | I補給:-:581kcal タバク質:14.6g 脂質:11.9g 食塩相:5.0g |
| 粒あずき饅頭 | 焼きドーナツ (チョコ) | りんごタルト | 【おやつレク】 デコレーションケーキ | ゼリー | パンケーキ (黒蜜&きなこ) |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| ご飯 かに玉風 海藻サラダ 野菜春巻き 中華スープ  | 【セレクト献立】 ご飯 おでん風煮込み/ぶり大根 小松菜の和え物 フルーチェ (ぶどう) 味噌汁  | ご飯 豚肉の葱塩炒め ひじきの白和え かぶの含め煮 味噌汁  | ご飯 ミックスフライ ビーンズサラダ 白菜の煮浸し 清まし汁  | ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ アロヨリの林檎風味あんかけ 中華スープ  | キーマカレー ほうれん草とウイナのレター プリン 福神漬  |
| I補給:-:557kcal タバク質:18.2g 脂質:17.4g 食塩相:2.5g | I補給:-:552kcal タバク質:22.1g 脂質:13.1g 食塩相:3.5g | I補給:-:532kcal タバク質:23.4g 脂質:12.4g 食塩相:3.9g | I補給:-:663kcal タバク質:22.1g 脂質:20.3g 食塩相:3.5g | I補給:-:577kcal タバク質:19.0g 脂質:19.6g 食塩相:2.6g | I補給:-:657kcal タバク質:19.7g 脂質:22.7g 食塩相:3.7g |
| せんべい | 抹茶ワッフル | 【おやつレク】 デコレーションケーキ | 豆乳とお野菜のマフィン | 乳菓まんじゅう | レモンケーキ |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| ご飯 豚肉ときのこのバター炒め カリフラワーの和え物 茄子の炒め煮 そうめん汁  | 【クリスマス献立】 チキンピラフ ハンバーグ 明太子パゲティ カラフルサラダ コーンクリームスープ  | ゆかりご飯 メバルの照り焼き 人参のおかか和え 里芋の含め煮 かき玉汁  | ご飯 豚肉の味噌炒め アロヨリのサラダ ビーフソテー 中華スープ  | 【もちつき】 ご飯 蒸し鶏の梅肉ソース ツナサラダ 金平ごぼう 味噌汁  | 【誕生日会】 年越しそば 柚子菜飯おにぎり ほうれん草の白和え ゼリー  |
| I補給:-:564kcal タバク質:20.9g 脂質:18.3g 食塩相:3.9g | I補給:-:721kcal タバク質:25.4g 脂質:29.2g 食塩相:6.7g | I補給:-:487kcal タバク質:21.2g 脂質:6.7g 食塩相:3.1g | I補給:-:542kcal タバク質:22.2g 脂質:13.1g 食塩相:2.8g | I補給:-:582kcal タバク質:25.2g 脂質:19.8g 食塩相:2.9g | I補給:-:592kcal タバク質:19.3g 脂質:13.7g 食塩相:5.4g |
| ミニたい焼き | 【ケーキバイキング】 | 田舎まんじゅう | 焼きプリンタルト | やわらかクリーム大福 | フルーツケーキ |
| 30日 | 31日 | 皆さん、普段丈夫な骨を維持するために気を付けていることはありますか？ 今回は、骨を守る栄養素についてお話しします。特に カルシウム 、 ビタミンD 、 ビタミンK などを積極的に摂るようにしましょう。 骨の材料となる カルシウム カルシウムの吸収を助ける ビタミンD 骨の形成をうながす ビタミンK    | | | |
| I補給:-:kcal タバク質:g 脂質:g 食塩相:g | I補給:-:kcal タバク質:g 脂質:g 食塩相:g | | | | |

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。