



12月献立表

今月の
おやつレク



チケットを作る予定です(^^♪
みなさんぜひ参加してください♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ご飯 鶏肉のじぶ煮 いんげんの胡麻和え じゃが芋のバター醤油炒め 味噌汁	醤油ラーメン いりこ菜めしおにぎり 胡瓜のナムル 杏仁豆腐	【おやつレク: チケット】 ご飯 木キの韓国風焼き れんこんサラダ 茄子の中華風煮浸し わかめスープ	チキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー 福神漬	ご飯 照り焼きハンバーグ 白菜の生姜和え 切り昆布の煮物 味噌汁	ご飯 厚揚げとなすの味噌炒め 春雨サラダ 春菊の柚香煮 清まし汁
 エネルギー: 531kcal タンパク質: 19.3g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 3.3g	 エネルギー: 559kcal タンパク質: 16.5g 脂質: 9.9g 食塩相当量: 4.6g	 エネルギー: 477kcal タンパク質: 18.7g 脂質: 12.0g 食塩相当量: 1.9g	 エネルギー: 651kcal タンパク質: 16.2g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 3.5g	 エネルギー: 548kcal タンパク質: 21.9g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 6.4g	 エネルギー: 508kcal タンパク質: 18.8g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 2.3g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
【おやつレク: チケット】 きつねうどん 鮭風味おにぎり 胡瓜のなめ茸和え ミニつくねの照りマヨ焼き	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え ピーマンとじゃこの炒り煮 味噌汁	ご飯 赤魚の柚子風味焼き 大根の甘酢漬け 野菜のマヨ炒め 清まし汁	散らし寿司 ほうれん草のお浸し 冬瓜の薄くず煮 赤だし	ご飯 アジの南部焼き カリフラワーのマヨサラダ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 鶏肉の西京焼き アロコリーの胡麻ドレ和え さつま芋の含め煮 清まし汁
 エネルギー: 542kcal タンパク質: 15.2g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 4.6g	 エネルギー: 605kcal タンパク質: 19.0g 脂質: 22.7g 食塩相当量: 3.5g	 エネルギー: 434kcal タンパク質: 17.9g 脂質: 7.8g 食塩相当量: 2.2g	 エネルギー: 418kcal タンパク質: 12.2g 脂質: 4.3g 食塩相当量: 4.6g	 エネルギー: 519kcal タンパク質: 21.5g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 3.0g	 エネルギー: 564kcal タンパク質: 22.3g 脂質: 14.0g 食塩相当量: 2.7g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き いんげんのピーナツ和え きのこのバター炒め コンソメスープ	冬野菜カレー ほうれん草とウイナーのリテ-ブリンク 福神漬	卵とじにゅうめん かおりおにぎり ごぼうサラダ 炊き合わせ	【おやつレク: チケット】 ご飯 ミックスフライ ビーンズサラダ 白菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 カレイの味噌煮 胡瓜の酢の物 レンコンのピリ辛炒め 清まし汁	【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 フレーチエ(ぶどう) 赤だし
 エネルギー: 584kcal タンパク質: 22.0g 脂質: 21.0g 食塩相当量: 3.0g	 エネルギー: 648kcal タンパク質: 16.9g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 3.6g	 エネルギー: 488kcal タンパク質: 13.1g 脂質: 11.0g 食塩相当量: 5.1g	 エネルギー: 633kcal タンパク質: 21.8g 脂質: 19.0g 食塩相当量: 3.5g	 エネルギー: 459kcal タンパク質: 22.4g 脂質: 4.4g 食塩相当量: 2.8g	 エネルギー: 539kcal タンパク質: 21.1g 脂質: 12.7g 食塩相当量: 3.3g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
【冬至】 ご飯 さばの塩焼き 南瓜のいとこ煮 ゆずゼリー 味噌汁	ゆかりご飯 メバルの照り焼き 人参のおかかマヨ和え 冬瓜煮 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 玉ねぎのポン酢和え カニシューまい 中華スープ	【クリスマス献立】 チキンピラフ ハンバーグ スパゲティソテー ^ー カラフルサラダ クリームスープ	【もちつき】 親子丼 カリフラワーの明太和え 抹茶ゼリー 味噌汁	ご飯 木キの梅マヨ焼き ツナサラダ 里芋の含め煮 清まし汁
 エネルギー: 539kcal タンパク質: 19.0g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 2.5g	 エネルギー: 499kcal タンパク質: 20.2g 脂質: 10.2g 食塩相当量: 3.5g	 エネルギー: 517kcal タンパク質: 20.3g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 3.0g	 エネルギー: 663kcal タンパク質: 22.0g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 7.3g	 エネルギー: 512kcal タンパク質: 20.2g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 2.8g	 エネルギー: 477kcal タンパク質: 20.5g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 2.7g
29日	30日	31日			
【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 オレンジゼリー	休み	休み		今年は12月22日です	
 エネルギー: 609kcal タンパク質: 19.1g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 5.4g	 エネルギー: kcal タンパク質: g 脂質: g 食塩相当量: g	 エネルギー: kcal タンパク質: g 脂質: g 食塩相当量: 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。