



12月献立表

今月のおやつレク



プチ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	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：プチケーキ】 ご飯 ホキの韓国風焼き 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
					
1人1杯：531kcal タバコ質：19.3g 脂質：13.4g 食塩相：3.3g	1人1杯：559kcal タバコ質：16.5g 脂質：9.9g 食塩相：4.6g	1人1杯：477kcal タバコ質：18.7g 脂質：12.0g 食塩相：1.9g	1人1杯：651kcal タバコ質：16.2g 脂質：19.4g 食塩相：3.5g	1人1杯：548kcal タバコ質：21.9g 脂質：13.5g 食塩相：6.4g	1人1杯：508kcal タバコ質：18.8g 脂質：12.8g 食塩相：2.3g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
【おやつレク：プチケーキ】 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 ねぎ香味だれ 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 かたまりのマヨサラダ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 鶏肉の西京焼き パプリカの胡麻ドレ和え さつま芋の含め煮 清まし汁
					
1人1杯：542kcal タバコ質：15.2g 脂質：13.2g 食塩相：4.6g	1人1杯：605kcal タバコ質：19.0g 脂質：22.7g 食塩相：3.5g	1人1杯：434kcal タバコ質：17.9g 脂質：7.8g 食塩相：2.2g	1人1杯：418kcal タバコ質：12.2g 脂質：4.3g 食塩相：4.6g	1人1杯：519kcal タバコ質：21.5g 脂質：14.3g 食塩相：3.0g	1人1杯：564kcal タバコ質：22.3g 脂質：14.0g 食塩相：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ケー プリン 福神漬	卵とじにゆうめん かおりおにぎり ごぼうサラダ 炊き合わせ	【おやつレク：プチケーキ】 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 カレーの味噌煮 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 フルーチェ（ぶどう） 赤だし
					
1人1杯：584kcal タバコ質：22.0g 脂質：21.0g 食塩相：3.0g	1人1杯：648kcal タバコ質：16.9g 脂質：19.5g 食塩相：3.6g	1人1杯：488kcal タバコ質：13.1g 脂質：11.0g 食塩相：5.1g	1人1杯：633kcal タバコ質：21.8g 脂質：19.0g 食塩相：3.5g	1人1杯：459kcal タバコ質：22.4g 脂質：4.4g 食塩相：2.8g	1人1杯：539kcal タバコ質：21.1g 脂質：12.7g 食塩相：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 玉ねぎのボン酢和え カニシュマイ 中華スープ	【クリスマス献立】 チキンピラフ ハンバーグ スパゲティソース カラフルサラダ クリームスープ	【もちつき】 親子丼 かたまりの明太和え 抹茶ゼリー 味噌汁	ご飯 ホキの梅マヨ焼き ツナサラダ 里芋の含め煮 清まし汁
					
1人1杯：539kcal タバコ質：19.0g 脂質：17.3g 食塩相：2.5g	1人1杯：499kcal タバコ質：20.2g 脂質：10.2g 食塩相：3.5g	1人1杯：517kcal タバコ質：20.3g 脂質：12.3g 食塩相：3.0g	1人1杯：663kcal タバコ質：22.0g 脂質：22.3g 食塩相：7.3g	1人1杯：512kcal タバコ質：20.2g 脂質：10.6g 食塩相：2.8g	1人1杯：477kcal タバコ質：20.5g 脂質：10.7g 食塩相：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			
					
1人1杯：609kcal タバコ質：19.1g 脂質：13.7g 食塩相：5.4g	1人1杯：kcal タバコ質：g 脂質：g 食塩相：g	1人1杯：kcal タバコ質：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。