

# 特別養護老人ホームケアカレッジ デイサービス 12月献立表

※食材の都合により変更することがあります。 当施設で使用しているお米は全て国産です。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	わかめご飯 味噌汁 ニラの卵とじ 白菜としらすの炒め オレンジゼリー 漬物	共通メニュー ご飯 コンソメスープ 胡瓜とかにかまのサラダ コーヒゼリー 漬物	共通メニュー ご飯 中華スープ 青梗菜の中華煮 レモンゼリー 漬物	豚丼 味噌汁 じゃが芋のマスタードマヨ和え バナナプリン 漬物	ミートボールカレー コンソメスープ 小松菜のイタリアンサラダ 薬味 ブルーベリーヨーグルト	共通メニュー ご飯 味噌汁 大根と油揚げの炒め物 ピーチゼリー 漬物
		A 鮭のカレーマヨ焼き	A 揚げ魚のチリソースがけ			A 鱈の和風あんかけ
		B 肉団子と野菜の炒め	B チキンのレモンペッパー焼き			B 豚肉の青のりソース炒め
おやつ	和風パフェ	カステラ	どら焼き	プッセ	おかき(うす塩)	煮りんご
栄養価		A B	A B			A B
エネルギー(kcal)	569	602 627	554 555	713	605	564 566
タンパク質(g)	18.3	21.3 15.8	17.9 20.4	26.1	13.8	22.2 20.3
脂質(g)	16.7	15.6 14.9	8.4 11.4	23.7	18.6	11.2 13.1
食塩(g)	3.4	3.3 4.2	4.7 2.9	4.0	4.3	3.8 3.1

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
昼食	共通メニュー ご飯 味噌汁 根菜の煮物 黒ゴマプリン 漬物	タンメン 餃子 もやしの中華煮 レモンゼリー 漬物	共通メニュー ご飯 味噌汁 ゆかり和え 青りんごゼリー 漬物	ドリア コンソメスープ 鶏のから揚げ シーザーサラダ みかん 漬物	共通メニュー ご飯 味噌汁 ほうれん草の煮浸し メロンムース 漬物	深川めし 味噌汁 ホッケの塩焼き 菜花の辛子和え 抹茶ゼリー 漬物
	A 海老と茄子の塩炒め		A 豚肉の甘酢炒め	<b>DS リクエスト食</b>	A 豚肉ともやしの炒め	深川めしは、東京都の郷土料理です。
	B 鶏と白菜の煮物		B プリの照り焼き		B カレーの南蛮焼き	
おやつ	栗饅頭	ドーナツ	おかき(のり塩)	ほうじ茶プリン	いちごババロア	ロールケーキ
栄養価	A B		A B		A B	
エネルギー(kcal)	609 605	623	512 520	946	585 525	600
タンパク質(g)	24.1 22.2	28.3	17.9 18.8	26.2	20.3 20.9	24.0
脂質(g)	9.0 9.8	21.1	10.4 11.8	43.0	17.9 11.0	11.9
食塩(g)	3.3 3.0	8.1	2.8 2.8	4.9	3.1 3.9	4.0

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
昼食	ポークカレー コンソメスープ アスパラサラダ 薬味 コーヒゼリー	共通メニュー ご飯 コンソメスープ ピーマンの炒め物 いちごヨーグルト 漬物	中華丼 中華スープ 茄子の中華炒め オレンジゼリー 漬物	共通メニュー ご飯 味噌汁 キャベツのマヨサラダ パインムース 漬物	共通メニュー ご飯 トマトスープ イタリアンサラダ ピーチゼリー 漬物	けんちんうどん 厚揚げと南瓜の煮物 蓮根のそぼろ炒め 抹茶プリン 漬物
		A タンドリーチキン		A 鶏の竜田揚げチリソースがけ	A ハンバーグ	<b>冬至</b>
		B えび団子と春雨の炒め物		B 鱈の和風煮	B 豚肉と冬瓜の生姜煮	
おやつ	コーヒオムレット	たいやき	レモンケーキ	芋ようかん	ホットケーキ	今川焼
栄養価		A B		A B	A B	
エネルギー(kcal)	618	568 515	636	710 541	748 688	614
タンパク質(g)	17.5	21.5 17.5	22.5	21.1 19.1	22.8 23.3	23.7
脂質(g)	18.6	13.1 4.0	16.1	23.4 9.1	18.0 13.9	14.8
食塩(g)	3.4	1.6 3.2	3.5	4.1 3.6	4.1 3.1	9.2

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
昼食	共通メニュー ご飯 味噌汁 茄子のツナ和え 青りんごゼリー 漬物	サンドイッチ(小倉ホップ・ハムチーズ) コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 たらこマヨサラダ プリン 漬物	ハヤシライス ミネストローネ 大豆のサラダ 薬味 ブルーベリーヨーグルト	共通メニュー ご飯 パンフキンスープ ブロccoliのスープ煮 苺ミルクプリン 漬物	三色ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮ころがし ぶどうゼリー 漬物	共通メニュー ご飯 粕汁 胡麻炒め オレンジムース 漬物
	A 鮭のバター醤油焼き			A 鶏肉のはちみつマスタード焼き		A さばの生姜煮
	B 厚揚げのきのこあんかけ			B 卵ときくらげの中華炒め		B 厚揚げの味噌炒め
おやつ	牛乳寒天	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	おかき(砂糖しよゆ)	パウムクーヘン	バナナ
栄養価	A B			A B		A B
エネルギー(kcal)	623 623	693	718	699 601	618	613 599
タンパク質(g)	23.9 19.7	29.1	22.9	22.3 17.8	19.0	23.3 18.6
脂質(g)	15.7 19.0	35.1	28.5	26.2 17.5	15.7	14.0 15.0
食塩(g)	3.7 2.7	4.7	3.8	4.1 4.2	2.7	3.6 3.8

	月 30	火 31
昼食	共通メニュー ご飯 味噌汁 カリフラワーのサラダ オレンジゼリー 漬物	油麩井 味噌汁 ピーマンの炒め物 黒ゴマプリン 漬物
	A 鶏のマヨネーズ焼き	
	B 鱈のみぞれ煮	
おやつ	抹茶オムレット	カステラ
栄養価	A B	
エネルギー(kcal)	655 551	621
タンパク質(g)	23.4 22.0	21.8
脂質(g)	21.9 7.3	17.2
食塩(g)	3.1 4.2	3.0

## 特別養護老人ホーム ケアカレッジ デイサービス 12月献立表

※食材の都合により変更することがあります。  
当施設で使用しているお米は全て国産です。