

12月のお献立

友愛会 山県グリーンポート デイケアセンター

月	火	水	木	金	土
今月の献立(平均) エネルギー：667kcal たんぱく質：21.3g 脂質：19.5g 炭水化物：99.1g			1日 赤飯 とろろ昆布汁 白身魚の照り焼き さといものゆず味噌かけ フルーツカクテル	2日 ごはん すまし汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ マカロニサラダ フルーチェピーチ	3日 松花堂弁当  ごはん・豆腐の味噌汁 さばの塩焼き・金平ごぼう 小松菜のお浸し・バナナ
5日 ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず パンプキンサラダ ヨーグルト和え	6日 ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉のこはく煮 小松菜のわさび和え オレンジ	7日 きつねうどん わかめごはん なすの揚げ煮 黄桃缶	8日 ツナピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ みかん缶	9日 ごはん 麩の味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツカクテル	10日 ごはん もやしの味噌汁 ホキのムニエル 菜花のお浸し パイン缶
たい焼き お茶	チョコレートケーキ サイダー	青りんごゼリー	マドレーヌ りんごジュース	クリームパン レモンティー	黒糖まんじゅう はちみつレモン
12日 ごはん 豆腐の味噌汁 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	13日 ごはん わかめの味噌汁 白身魚の香味煮 かぼちゃの煮付け みかん缶	14日 カレーライス ミートオムレツ キャベツサラダ バナナ	15日 ごはん なすの味噌汁 選べるおかず 大根サラダ パイン缶	16日 味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	17日 ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け なすの香味炒め フルーチェイチゴ
やわらかおかきのりしお お茶	シフォンケーキ ミルクティー	桃のヨーグルト カルシウムウエハース	紫芋まんじゅう お茶	ミルクケーキ カフェオレ	チョコ焼きドーナツ ぶどうサイダー
19日 きのこしめん ゆかりごはん えんどうの山椒炒め みかん缶	20日 ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず さといもの煮付け 黄桃缶	21日 ごはん すまし汁 豚肉のくわ焼き 春雨の中華和え フルーツカクテル	22日  ごはん わかめの味噌汁 さわらの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 オレンジ	23日 ごはん 麩の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 きゅうりの酢の物 パイン缶	24日  クリスマス ケチャップライス コーンポタージュ チキンソテー・ミモザサラダ ヨーグルト和え
カステラ レモンティー	抹茶まんじゅう お茶	プリン	ショコラケーキ サイダー	バウムクーヘン ミルクティー	クリスマスケーキ シャンメリー
26日 ごはん すまし汁 味噌かつ 大根のドレッシング和え フルーチェ パイン	27日 炒飯 中華風卵スープ 春雨サラダ バナナ	28日 ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず 切干大根の煮物 パイン缶	29日 ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ れんこんサラダ 黄桃缶	30日 ごはん わかめの味噌汁 さばの煮付け じゃがいもの煮物 フルーツカクテル	
田舎まんじゅう お茶	メープルプチケーキ りんごジュース	ぶどうゼリー	豆乳焼きドーナツ はちみつレモン	やわらかおかき 砂糖醤油 お茶	



今月の選べるおかずメニュー



5日 月曜日

A：あじの南蛮漬け

B：鶏肉の竜田揚げ

15日 木曜日

A：ホキの菜種焼き

B：ポークチャップ

20日 火曜日

A：さばの南部焼き

B：豚肉のポテト巻き

28日 水曜日

A：さわらの塩麹焼き

B：チキンピカタ

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



ユキナの話 その44 ～美味しい食事ができるまで～

検食（検査用保存食）用冷凍庫

「検食」とは、食中毒やその発生の恐れがあったり、異物混入、異臭や腐敗、カビの発生など食品に異常が発生した際に、原材料そのものに問題があったのか、調理中に混入したのかなどを判断するために必要なものです。原材料と調理済みの食材を50gずつ清潔な容器に入れ、-20℃以下で2週間保管することが決められています。

検食専用の冷凍庫は、毎日の収納や管理がしやすい7段のバケット付きで、山県グリーンポートの厨房には2台設置されています。



★お知らせ 24日(土)・・・クリスマスメニュー