



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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	赤飯 すまし汁 さわらの西京焼き さつまいもの炒り煮 ヨーグルト ブルーベリーソース	ごはん ポタージュスープ デミグラスハンバーグ キャベツサラダ ぶどうゼリー	ごはん とろろ昆布汁 豚肉の香味炒め いんげんのお浸し フルーチェ いちご	たぬきそば ゆかりごはん なすと厚揚げの甘辛煮 杏仁豆腐	松花堂弁当 <small>ごはん・白菜の味噌汁 あじの和風あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 菜花としらすのごま和え マンゴーゼリー</small>	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのカニカマ和え バナナ
間食	黒糖蒸しケーキ レモンティー	クリームコンフェ サイダー	ももゼリー カルシウムウエハース	もみじまんじゅう 緑茶	コーヒークリームワッフル グレープジュース	ホットケーキ カフェオレ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん えのきの味噌汁 <small>豚肉の塩麴焼き/さわらの塩麴焼き</small> 豆腐の炒り煮 マンゴーゼリー	五目うどん 菜めし えんどうのツナ炒め バナナ	ごはん 麩の味噌汁 さばのおろし煮 アスパラの炒め物 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 味噌かつ もやしの和風和え フルーチェ ピーチ	中華丼 わかめスープ 金平れんこん オレンジゼリー	ごはん 白菜の味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め さつまいものサラダ ヨーグルト キウイソース
間食	カスタードケーキ コーラ	ドーナツ アップルジュース	抹茶まんじゅう 緑茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	チョコパウンドケーキ はちみつレモン	小倉パン ほうじ茶
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん 豚汁 白身魚のタレ焼き ブロッコリーのバター醤油炒め 杏仁豆腐	炒飯 中華スープ <small>蒸し鶏の中華ドレッシングかけ ヨーグルト ブルーベリーソース</small>	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め えんどうのドレッシング和え フルーチェ メロン	ごはん なすの味噌汁 <small>さわらの煮付け/チーズのせハンバーグ</small> さといものくず煮 青りんごゼリー	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ バナナ	ごはん 麩の味噌汁 マスの利休焼き 金平ごぼう マンゴーゼリー
間食	やわらかおかき のりしお 緑茶	ミルクケーキ カフェオレ	プリン カルシウムウエハース	バウムクーヘン サイダー	田舎まんじゅう ほうじ茶	きな粉ミニパンケーキ グレープジュース
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	かきたまきしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め メロンゼリー	ごはん 麩の味噌汁 <small>赤魚の煮付け/鶏肉の玉ねぎソースかけ</small> さつまいもと昆布の煮付け バナナ	 クリスマス <small>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 ストロベリーソース</small>	ハヤシライス ミートオムレツ 野菜サラダ フルーチェ いちご	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 切干大根の煮物 杏仁豆腐	ごはん えのきの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜のしらす和え ヨーグルト ブルーベリーソース
間食	しっとりミニケーキ カフェオレ	黒糖まんじゅう ほうじ茶	クリスマスケーキ シャンメリー	チョコロールケーキ ミルクティー	ぶどうゼリー カルシウムウエハース	今川焼き 緑茶
	29日	30日	31日			
昼食	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 焼き豆腐の旨煮 フルーチェ パイン	ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き いんげんのカニカマ和え マンゴーゼリー				今月の献立(平均) エネルギー：690kcal たんぱく質：22.5g 脂質：19.8g 炭水化物：103.0g 食塩相当量：3.7g
間食	紫芋まんじゅう ほうじ茶	 良い年を お迎え下さい				

令和7年