

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
食 暁	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>
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
	8日	9日	10日	11日	12日
食 暁	ごはん えのきの味噌汁 <small>豚肉の塩麹焼き/さわらの塩麹焼き</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 麸の味噌汁 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
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
	15日	16日	17日	18日	19日
食 暁	ごはん 豚汁 白身魚のタレ焼き プロッコリーのバター醤油炒め 杏仁豆腐	炒飯 中華スープ 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	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
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
	22日	23日	24日	25日	26日
食 暁	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 麸の味噌汁 <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 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	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
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	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
	29日	30日	31日		
食 暁	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	良いお年を お迎え下さい			

令和7年