

12月 献立表

現 場:ファミリーマイホーム デイサービス
献立種類:常食
期 間:2023/12/1~2023/12/31

施設長	センター長	管理栄養士

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					ご飯 味噌汁 鶏肉の七味焼き 里芋田楽 おろし和え 洋梨のコンポート	ご飯 春雨スープ 豚肉とワケのオyster炒め 大根の中華風炒め煮 ナムル ヨーグルト(プレーン)
					1人1杯 - 444kcal 蛋白質 20.3g 脂質 5.9g 炭水化物 78.6g 食塩 2.2g	1人1杯 - 539kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.5g 炭水化物 76.9g 食塩 2.8g
	3				どら焼き 72 kcal	チョコバウム 97 kcal
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 清汁 サバの塩焼き ヒジキと大豆の煮物 キャベツのお浸し 黒糖ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 野菜コロッケ トマトビーンズ マカロニサラダ みかんコンポート	ご飯 味噌汁 白身魚の香草焼き ほうれん草のソテー ひじきサラダ バナナヨーグルト	三色丼 味噌汁 フキの炒め煮 もずくの酢の物 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 サンマの塩焼き 南瓜のいとこ煮 カブの梅和え ヨーグルト(プレーン)	ご飯 オニオンスープ バジルチキン ピーマンのカリフラワー マカロニサラダ 黒糖ヨーグルト
	1人1杯 - 529kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21g 炭水化物 68.7g 食塩 2.3g	1人1杯 - 529kcal 蛋白質 10.6g 脂質 16.5g 炭水化物 87.5g 食塩 1.9g	1人1杯 - 544kcal 蛋白質 25.8g 脂質 20.2g 炭水化物 67.7g 食塩 2.2g	1人1杯 - 477kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.8g 炭水化物 70.2g 食塩 2.7g	1人1杯 - 612kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.3g 炭水化物 91.7g 食塩 2.8g	1人1杯 - 481kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 68.7g 食塩 1.3g
	3 黒糖まんじゅう 44 kcal	パンナコッタ 99 kcal	クレープ 89 kcal	サブレ 73 kcal	人形焼き 80 kcal	栗まんじゅう 44 kcal
	11	12	13	14	15	16
昼食	ミルクロール 秋野菜のグラタン コンソメスープ ブロッコリーのソテー カブのマリネ ヨーグルト(プレーン)	ご飯 そうめん汁 チーズハンペンフライ きのこソテー カリフラワーの甘酢漬け バナナ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 白菜の煮びたし めかぶの酢の物 黒糖ヨーグルト	ご飯 春雨スープ カニ玉 いんげんの甘辛炒め 人参サラダ 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 南瓜の甘煮 ひじきサラダ みかんコンポート	ハヤシライス コンソメスープ 空豆と海老のガーリックソテー フレンチサラダ ヨーグルト(プレーン)
	1人1杯 - 644kcal 蛋白質 21.2g 脂質 27.7g 炭水化物 84.2g 食塩 2.5g	1人1杯 - 487kcal 蛋白質 13g 脂質 10.5g 炭水化物 86.8g 食塩 2.1g	1人1杯 - 518kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.7g 炭水化物 69.6g 食塩 2.3g	1人1杯 - 463kcal 蛋白質 18g 脂質 11.5g 炭水化物 74g 食塩 2.8g	1人1杯 - 531kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.1g 炭水化物 72.8g 食塩 1.9g	1人1杯 - 526kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.2g 炭水化物 80.4g 食塩 3g
	3 バウムクーヘン 100 kcal	どら焼き 72 kcal	抹茶ロール 66 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal	スイートポテト 77 kcal	クレープ 89 kcal
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 コーンスープ 白身魚のフリッター(オーロラ) 冬野菜とベーコンのマスタード焼き コールスローサラダ 黒糖ヨーグルト	ピラフ ミネストローネ グラタン チキンロール 南瓜サラダ カブのマリネ イチゴ	ピラフ ミネストローネ グラタン チキンロール 南瓜サラダ カブのマリネ イチゴ	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 絹さやの炒め物 かぶなます りんごのコンポート	ご飯 そうめん汁 豚肉のネギ味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜の柚子香和え パインコンポート	ご飯 中華スープ 豚肉のプルコギ風 やみつきピーマン もやしの中華風サラダ 黒糖ヨーグルト
	1人1杯 - 583kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.6g 炭水化物 88.1g 食塩 1.6g	1人1杯 - 732kcal 蛋白質 22.3g 脂質 26.2g 炭水化物 108.4g 食塩 3.4g	1人1杯 - 732kcal 蛋白質 22.3g 脂質 26.2g 炭水化物 108.4g 食塩 3.4g	1人1杯 - 427kcal 蛋白質 22.9g 脂質 7.7g 炭水化物 69.5g 食塩 1.9g	1人1杯 - 501kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.7g 炭水化物 76.8g 食塩 1.6g	1人1杯 - 540kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21.1g 炭水化物 65.9g 食塩 1.9g
	3 サブレ 73 kcal	ブルーベリーケーキ 143 kcal	ブルーベリーケーキ 143 kcal	チョコバウム 97 kcal	黒蜜プリン 90 kcal	人形焼き 80 kcal
	25	26	27	28	29	30
昼食	パン コーンスープ ローストチキン 冬野菜とベーコンのマスタード焼き カブのマリネ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き ごぼうの土佐煮 ブロッコリーの辛子和え みかんコンポート	ご飯 コンソメスープ 白身魚の香草焼き トマトビーンズ マカロニサラダ ヨーグルト(プレーン)	ご飯 清汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 絹さやの炒め物 もずくの酢の物 洋梨のコンポート	ご飯 オニオンスープ カジキのトマトソースがけ ジャーマンポテト コールスローサラダ パインコンポート	ご飯 中華スープ 豚肉とワケのオyster炒め 大根のえびあんかけ もやしのナムル 黒糖ヨーグルト
	1人1杯 - 463kcal 蛋白質 26.9g 脂質 20.2g 炭水化物 45.2g 食塩 3.2g	1人1杯 - 475kcal 蛋白質 25.8g 脂質 12.1g 炭水化物 67.4g 食塩 2.9g	1人1杯 - 466kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.3g 炭水化物 73.9g 食塩 1.4g	1人1杯 - 412kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.1g 炭水化物 64.8g 食塩 2g	1人1杯 - 500kcal 蛋白質 19g 脂質 17.5g 炭水化物 72.1g 食塩 2.1g	1人1杯 - 478kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.1g 炭水化物 71.7g 食塩 1.8g
	3 ケーキ 135 kcal	バウムクーヘン 100 kcal	どら焼き 72 kcal	抹茶ロール 66 kcal	蒸しパン 113 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal