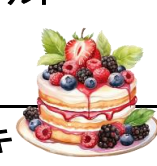


# 令和 5年<12月>献立予定表

ファミリーデイサービスセンター TEL:042-692-5511 <http://www.seishinfukushikai.or.jp/>

| 日   | 月                                                                                 | 火                                                                    | 水                                                              | 木                                                                                         | 金                                                                    | 土                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 31日 |                                                                                   |                                                                      |                                                                |                                                                                           | 1日(575kcal)                                                          | 2日(591kcal)                                               |
| 休館日 |  |                                                                      |                                                                |                                                                                           | ご飯<br>肉団子の<br>ケチャップ炒め<br>根菜とさつま揚げ<br>の含め煮<br>もやしの<br>粒マスタード和え<br>みそ汁 | ご飯<br>豚肉の<br>塩肉じゃが<br>小さいお好み焼<br>き 菜の花の<br>ピーナッツ和え<br>みそ汁 |
|     |                                                                                   |                                                                      |                                                                |                                                                                           | お楽しみゼリー                                                              | バナナムース                                                    |
| 3日  | 4日(568kcal)                                                                       | 5日(615kcal)                                                          | 6日(583kcal)                                                    | 7日(527kcal)                                                                               | 8日(509kcal)                                                          | 9日(623kcal)                                               |
| 休館日 | ご飯<br>イナダの照り焼き<br>さつま芋の<br>しんじょ煮<br>インゲンの<br>ごま油和え<br>みそ汁                         | ご飯<br>すき焼き風コロッ<br>ケ&エビフライ<br>キャベツとささみ<br>の煮物<br>ビーフンサラダ<br>みそ汁       | 菜めし<br>豚肉の生姜焼き<br>じゃが芋の煮物<br>チンゲン菜の<br>サラダ<br>みそ汁              | ご飯<br>トマトソースの<br>ハンバーグ<br>なすの煮物<br>ほうれん草の<br>サラダ<br>みそ汁                                   | ご飯<br>照り焼きチキン<br>冬瓜の含め煮<br>小松菜の梅和え<br>みそ汁                            | 三色丼 紅<br>あずま甘露煮<br>キャベツの<br>小海老和え<br>みそ汁<br>白桃ゼリー         |
|     | ホワイトミニー                                                                           | マンゴプリン                                                               | いちごどら焼き                                                        | 焼きプリンタルト                                                                                  | ガトーショコラ                                                              | ホットケーキ                                                    |
| 10日 | 11日(516kcal)                                                                      | 12日(514kcal)                                                         | 13日(576kcal)                                                   | 14日(530kcal)                                                                              | 15日(573kcal)                                                         | 16日(569kcal)                                              |
| 休館日 | 山菜五目ご飯<br>豚肉のおかか炒め<br>切干大根煮<br>きゅうりの<br>わさび和え<br>すまし汁                             | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>ごぼうと人参の<br>金平<br>ブロッコリーの<br>マヨ和え<br>みそ汁             | ご飯<br>鶏肉と冬野菜の<br>焼き浸し<br>ビーフンの<br>炒め煮<br>インゲンの<br>ゆかり和え<br>みそ汁 | チキンピラフ<br>じゃが芋と人参<br>のソテー<br>海藻の<br>ツナサラダ<br>オニオンスープ<br>みかんゼリー                            | ご飯<br>肉じゃがコロッ<br>ケ&イカリング<br>キャベツの<br>炒め煮<br>きゅうりの<br>なめ茸和え           | 鶏肉となめこの<br>あったかにゆう麵<br>焼きギョーザ<br>小松菜の<br>辛子和え<br>マンゴー杏仁   |
|     | ソフトクレープバナナ                                                                        | クリームコンフェ                                                             | ごまプリン                                                          | きなマンジェ                                                                                    | いちごムース                                                               | 原宿ドック                                                     |
| 17日 | 18日(521kcal)                                                                      | 19日(587kcal)                                                         | 20日(468kcal)                                                   | 21日(570kcal)                                                                              | 22日(612kcal)                                                         | 23日(550kcal)                                              |
| 休館日 | ちくわ玉子丼<br>なす生姜風味煮<br>かぼちゃの<br>ピーナッツ和え<br>みそ汁<br>煮りんご                              | ご飯<br>チキンソテーカク<br>テルソース<br>さつま芋の<br>しんじょ煮<br>インゲンんの<br>わさび和え<br>すまし汁 | ご飯<br>助宗タラの<br>ごま焼き<br>チンゲン菜の<br>ソテー<br>切干大根さっぱり<br>和え<br>みそ汁  | スパゲッティミ<br>ートソース<br>コーンピースの<br>オムレツ<br>キャベツのサラダ<br>スープ<br>ヨーグルト                           | ヘルシーな<br>豆カレー<br>ヒレカツ<br>きゅうりのサラダ<br>キウイフルーツ                         | ご飯<br>豚肉の野菜炒め<br>小さいお好み焼き<br>インゲンと<br>カニカマのサラダ<br>みそ汁     |
|     | カステラ                                                                              | 焼きドーナツ                                                               | しっとりまんじゅう                                                      | ケーキ  | 青リンゴゼリー                                                              | ライチゼリー                                                    |
| 24日 | 25日(551kcal)                                                                      | 26日(612kcal)                                                         | 27日(604kcal)                                                   | 28日(527kcal)                                                                              | 29日(571kcal)                                                         | 30日(482kcal)                                              |
| 休館日 | ご飯<br>マーボー豆腐<br>蒸シューマイ<br>小松菜の和え物<br>中華スープ                                        | ご飯<br>豚肉のみそケ<br>チャップ炒め<br>さつま芋の煮物<br>サラダビーフン<br>すまし汁                 | ご飯<br>鶏肉の甘酢炒め<br>ひじきの炒り煮<br>菜の花のベー<br>コンサラダ<br>みそ汁             | えびの中華丼<br>切干大根の<br>マヨ和え<br>野菜入り春雨煮<br>みそ汁<br>煮りんご                                         | ご飯<br>鶏肉の<br>レモン焼き<br>根菜とがんもの<br>含め煮<br>オクラの<br>塩昆布和え<br>みそ汁         | ご飯<br>白金タラのソテー<br>高野豆腐の<br>含め煮<br>白菜のごま和え<br>みそ汁          |
|     | もみじ饅頭                                                                             | ホワイトミニー                                                              | マンゴプリン                                                         | 栗カステラ饅頭                                                                                   | ミニ今川焼き                                                               | ミニたい焼き                                                    |



食事の前は必ず石鹸で手を洗いましょう



よく噛んでゆっくり食べましょうね