

12月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草の浸し 柿 素麺汁	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え フルーツカクテル缶 かき卵汁	ご飯 鶏の照焼 高野豆腐の卵とじ 甘夏缶 吸物（はんぺん）	ご飯 さけのクリームソースかけ 大根サラダ 洋梨缶 野菜スープ	ご飯 豚の塩麴炒め 菜の花辛子和え パイン缶 粕汁
	エネルギー 423kcal 蛋白質 20.4g 脂質 8.2g 食塩 3g	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.3g 食塩 2.7g	エネルギー 487kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.4g 食塩 2.9g	エネルギー 460kcal 蛋白質 27.1g 脂質 8.2g 食塩 3.1g	エネルギー 483kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.1g 食塩 2.7g	エネルギー 485kcal 蛋白質 25g 脂質 10.2g 食塩 2.6g
	9	10	11	12	13	14
昼食	牛丼 南瓜煮つけ 味噌汁（キャベツ・しめじ）	ご飯 白身魚の野菜のせ マカロニサラダ 白桃缶 コーンスープ	ご飯 筑前煮 ふろふき大根 果物 味噌汁	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし 果物	ご飯 鶏のピカタ コールスローサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 さわらの照り焼き 五目豆 果物 豚汁
	エネルギー 432kcal 蛋白質 18.7g 脂質 5.2g 食塩 3.8g	エネルギー 581kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.2g 食塩 2.2g	エネルギー 473kcal 蛋白質 17g 脂質 4.3g 食塩 3.8g	エネルギー 436kcal 蛋白質 15.2g 脂質 4.2g 食塩 4.6g	エネルギー 475kcal 蛋白質 24.2g 脂質 11.8g 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 30.8g 脂質 13.7g 食塩 3.1g
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 さけのパン粉焼き かぼちゃサラダ デザート 春雨スープ	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ デザート 中華風コーンスープ	オムライス スパゲティサラダ グリンピースのスープ デザート	ご飯 ハンバーグ 海老とブロッコリーのサラダ デザート ミルクスープ	ご飯 白身魚のカレームニエル さつま芋サラダ デザート 人参スープ	ハヤシライス 大豆サラダ 杏仁豆腐
	エネルギー 665kcal 蛋白質 23g 脂質 27.7g 食塩 1.8g	エネルギー 582kcal 蛋白質 18.7g 脂質 21.9g 食塩 2.3g	エネルギー 686kcal 蛋白質 24.6g 脂質 27.2g 食塩 2.7g	エネルギー 613kcal 蛋白質 27.5g 脂質 24.9g 食塩 2.5g	エネルギー 552kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14g 食塩 1.8g	エネルギー 621kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.6g 食塩 2.3g
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 八宝菜 えびシュウマイ 果物 わかめスープ	ご飯 白身魚の照り焼き きゃべつの煮浸し 果物 呉汁	ご飯 あじの塩焼き 白和え 果物 味噌汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 いんげんの和え物 果物 吸物	ご飯 麻婆豆腐 チキンサラダ 果物 たまごスープ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 キャベツの和え物 果物 味噌汁（とうふ・なめこ）
	エネルギー 478kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 30.5g 脂質 7.8g 食塩 3.1g	エネルギー 491kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.3g 食塩 2.7g	エネルギー 433kcal 蛋白質 23.7g 脂質 4.2g 食塩 3.3g	エネルギー 493kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g 食塩 1.9g	エネルギー 461kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.2g 食塩 2.9g