

# 12月 デイサービス献立表

寝屋川十字の園

|      | 月曜日                                              | 火曜日                                                | 水曜日                                    | 木曜日                                            | 金曜日                                                 | 土曜日                                   |
|------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 日付   | 1日                                               | 2日                                                 | 3日                                     | 4日                                             | 5日                                                  | 6日                                    |
| 昼食   | 赤飯<br>肉じゃが<br>キャベツの和え物<br>味噌汁(たまご)<br>みかん缶       | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(とうふ・なめこ)<br>デザートムース | ごはん<br>鶏の照焼<br>いんげんの和え物<br>素麺汁<br>パイン缶 | ごはん<br>サバの揚げあんかけ<br>ほうれん草の浸し<br>吸物(花ふ)<br>オレンジ | ごはん<br>白身魚のカレームニエル<br>さつま芋サラダ<br>グリーンピースのスープ<br>黄桃缶 |                                       |
| カロリー | 482 kcal                                         | 573 kcal                                           | 472 kcal                               | 512 kcal                                       | 605 kcal                                            |                                       |
| 日付   | 7日                                               | 8日                                                 | 9日                                     | 10日                                            | 11日                                                 | 12日                                   |
| 昼食   | ごはん<br>野菜炒め<br>里芋の煮っころがし<br>味噌汁(白菜)<br>フルーツカクテル缶 | ごはん<br>白身魚の野菜のせ<br>チキンサラダ<br>コンソメスープ<br>みかん        | ごはん<br>鰹の南蛮漬け<br>切干大根<br>のっぺい汁<br>果物   | ごはん<br>赤魚の野菜あんかけ<br>菜の花お浸し<br>むらくも汁<br>果物      | 親子丼 ○<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(きゃべつ・玉ねぎ・わかめ)<br>果物       | ごはん<br>麻婆豆腐<br>えびシューマイ<br>春雨スープ<br>果物 |
| カロリー | 478 kcal                                         | 453 kcal                                           | 613 kcal                               | 386 kcal                                       | 437 kcal                                            | 529 kcal                              |
| 日付   | 14日                                              | 15日                                                | 16日                                    | 17日                                            | 18日                                                 | 19日                                   |
| 昼食   | ごはん<br>鶏のピカタ<br>スバゲティサラダ<br>コーンスープ<br>果物         | ごはん<br>さけのパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ<br>果物           | オムライス<br>大豆サラダ<br>ミルクスープ<br>果物         | ごはん<br>ハンバーグ<br>海老とブロッコリーのサラダ<br>人参スープ<br>果物   | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>春雨サラダ<br>中華風コーンスープ<br>果物            | ハヤシライス<br>さつま芋サラダ<br>杏仁豆腐             |
| カロリー | 649 kcal                                         | 655 kcal                                           | 669 kcal                               | 633 kcal                                       | 584 kcal                                            | 611 kcal                              |
| 日付   | 21日                                              | 22日                                                | 23日                                    | 24日                                            | 25日                                                 | 26日                                   |
| 昼食   | ごはん<br>さばの煮つけ<br>五目豆<br>粕汁<br>果物                 | ごはん<br>八宝菜<br>きゅうりの中華あえ<br>たまごスープ<br>果物            | ごはん<br>焼肉<br>拌三絲<br>味噌汁(さつまいも)<br>果物   | ごはん<br>サーモンムニエル<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>果物    | 炊き込みご飯<br>カレイの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>かき卵汁<br>果物          | チャーハン<br>焼き餃子<br>わかめスープ<br>果物         |
| カロリー | 584 kcal                                         | 427 kcal                                           | 456 kcal                               | 615 kcal                                       | 505 kcal                                            | 465 kcal                              |
| 日付   | 28日                                              | 29日                                                |                                        |                                                |                                                     |                                       |
| 昼食   | ごはん<br>豚肉のバター醤油炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(麴)<br>果物     | ごはん<br>鮭の塩こうじ焼<br>きゃべつの煮浸し<br>豚汁<br>果物             |                                        |                                                |                                                     |                                       |
| カロリー | 569 kcal                                         | 507 kcal                                           |                                        |                                                |                                                     |                                       |