

# 予定献立表

たきのう せいかつかいご  
あすなる (多機能・生活介護)

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
昼食	<b>赤飯</b> 千草玉子 厚揚げの煮浸し みそ汁 フルーツ盛り合わせ	<b>ごはん</b> 鶏と野菜の焼き鳥風 小芋の土佐煮 大根の梅サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	<b>キーマカレー</b> シーザーサラダ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト フルーツ	ご当地食～青森県～ <b>ごはん</b> 十和田バラ焼き風 人参の子和え けの汁 フルーツ盛り合わせ	<b>ごはん</b> 鶏の治部煮 オクラのとろろ和え みそ汁 フルーツ盛り合わせ	<b>ごはん</b> 肉じゃが 大根葉とじゃこの胡麻炒め 赤だし フルーツ盛り合わせ	<b>そぼろ丼</b> 南瓜コロッケ 菜の花のおかか和え すまし汁 ヨーグルト
カロリー	665Kcal	668Kcal	564Kcal	704Kcal	654Kcal	600Kcal	631Kcal
	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
昼食	<b>ごはん</b> 赤魚のきのこあんかけ 竹輪の磯辺揚げ みそ汁 フルーツ盛り合わせ	行事食～大雪～ <b>ごはん</b> みぞれうどん 南瓜とれんこんの煮物 白菜のゆず和え フルーツ盛り合わせ	<b>ごはん</b> クリームシチュー ミンチカツ 茄子のお浸し フルーツ盛り合わせ	<b>ごはん</b> スパニッシュオムレツ キャベツのカレー炒め 豆のオーロラソース和え コンソメスープ 乳酸菌飲料	<b>散らし寿司</b> かぶらのそぼろ煮 小松菜のお浸し 赤だし 抹茶ようかん	<b>ごはん</b> 牛肉の柚子胡椒炒め ブロッコリーの胡麻ドレサラダ みそ汁 杏仁豆腐 フルーツ	<b>ごはん</b> 鶏のラタトゥイユ風 パンプキンサラダ マカロニスープ フルーツ盛り合わせ
カロリー	503Kcal	621Kcal	679Kcal	596Kcal	578Kcal	636Kcal	657Kcal
	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
昼食	<b>ごはん</b> 太刀魚のみそ煮 ごぼうの炒め煮 菜の花の酢みそ和え すまし汁 ヨーグルト	<b>ごはん</b> 酢豚風炒め しゅうまい 中華の中華ドレッシング和え 玉子スープ 練りようかん	<b>ごはん</b> 筑前煮 コロッケ みそ汁 フルーツ盛り合わせ	<b>ごはん</b> 回鍋肉 揚げ茄子の煮物 中華スープ フルーツ盛り合わせ	行事食～もうすぐ冬至～ 今迄 <b>ごはん</b> 鰯の柚子香り揚げ 南瓜のいとこ煮 白菜のちりめん和え 豚汁 りんごゼリー	行事食 <b>クリスマス</b> ロールパン ミートスパゲティ チキンレッグ ツリー風ポテトサラダ コーンスープ メロン ケーキ	<b>ごはん</b> チーズハンバーグ アラビアータ ブロッコリーの青じそサラダ コンソメスープ 牛乳プリン
カロリー	676Kcal	775Kcal	562Kcal	619Kcal	654Kcal	1009Kcal	672Kcal
	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
昼食	<b>ごはん</b> 白身魚のマリネ 金平れんこん さつまいものおかか和え みそ汁 乳酸菌飲料	<b>ごはん</b> スープカレー ミモザサラダ 福神漬け りんごヨーグルト フルーツ	<b>ごはん</b> きつねうどん 出し巻き玉子 キャベツのしば漬け和え ぶどうゼリー フルーツ	<b>ごはん</b> タンドリーチキン スパゲティ炒め トマトの和風サラダ 豆乳チャウダー コーヒーゼリー	<b>散らし寿司</b> 冬瓜の水晶煮 赤だし フルーツ盛り合わせ	<b>ごはん</b> ふわふわ豆腐のおろしかけ 竹輪の紅揚げ 茄子の辛子醤油和え みそ汁 ヨーグルト	<b>ごはん</b> ポークピカタ ジャーマンポテト 菜の花と竹輪の和え物 コンソメスープ フルーチェ
カロリー	548Kcal	617Kcal	581Kcal	650Kcal	528Kcal	667Kcal	678Kcal
	12月29日(日)	12月30日(月)					
昼食	<b>ごはん</b> 鯖の西京焼き 厚揚げとエビの炒め煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁 プリン	<b>梅ひじきごはん</b> 鶏のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め 胡麻ドレ豆腐 みそ汁 乳酸菌飲料					
カロリー	633Kcal	655Kcal					

\* 献立は発注の関係上、変更する場合がありますのでご了承ください