

# 12月 食事献立表



所沢やすらぎの里サービスセンター

12月8日 月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金	12月13日 土
ご飯	ご飯	ご飯 (A)	ご飯	ご飯 (B)	ご飯
味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁 (B)	すまし汁
A 鶏肉のごま炒め	A 麻婆豆腐	A 豚肉の葱塩炒め	A 鶏肉のごま醤油焼き	A けんちんうどん	A 赤魚の照り焼き
B ツナ入り卵焼き	B さわらの梅肉焼き	B 鮭そぼろ丼	B たらフライとホタテ風味フライ	B あじの山椒焼き	B 豚肉の甘辛ソースかけ
一口がんもの含め煮	いんげんの煮浸し	さつま芋の煮物	切り干し大根の炒り煮	肉シュウマイ	じゃが芋とベーコン炒め
もやしのポン酢和え	オニオンコーンサラダ	チンゲン菜のお浸し	素揚げなす生姜和え	しろ菜の錦糸和え	ほうれん草とチキンの和え物
漬物	漬物	パイン缶	漬物	バナナ	ザーサイ
栄養成分	A B	栄養成分	A B	栄養成分	A B
エネルギー (kcal)	460 491	エネルギー (kcal)	537 492	エネルギー (kcal)	513 419
たんぱく(g)	22.0 21.3	たんぱく(g)	20.1 19.9	たんぱく(g)	17.3 16.4
塩分(g)	3.5 3.4	塩分(g)	3.1 3.4	塩分(g)	2.7 2.3
おやつ ピーチゼリー	おやつ 酒饅頭	おやつ ゆず風味ムース	おやつ 抹茶パンケーキ	おやつ 杏仁風ムース&ショア	おやつ チョコパン
12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月20日 土
ご飯	ご飯 (B)	ご飯	ご飯 (B)	ご飯	ご飯
味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁 (B)	味噌汁	中華スープ
A 鶏肉のピザ焼き風	A ポークカレー	A あじの照り焼き	A 鶏南蛮そば	A さばの香味焼き	A 八宝菜
B 銀ひらすの照り焼き	B 白身魚オニオンソースかけ	B 麻婆なす	B 豆腐の海鮮野菜あんかけ	B 和風ロールキャベツ煮	B ますのタルタル焼き
五目野菜炒め	クリームコロッケ	炒り豆腐	レンコン炒め	チンゲン菜の炒め物	大根と揚げの煮物
ブロッコリーとツナのサラダ	コールスローサラダ	いんげんピーナツ和え	なすの華風和え	白菜の昆布和え	いんげんのわさび和え
漬物	みかん缶	漬物	カクテル缶	漬物	漬物
栄養成分	A B	栄養成分	A B	栄養成分	A B
エネルギー (kcal)	503 482	エネルギー (kcal)	709 600	エネルギー (kcal)	489 626
たんぱく(g)	26.0 21.5	たんぱく(g)	20.1 21.5	たんぱく(g)	22.1 18.2
塩分(g)	2.8 2.8	塩分(g)	3.8 3.1	塩分(g)	3.4 3.5
おやつ フリン風味ムース	おやつ どら焼き	おやつ いちごムース	おやつ 黒糖饅頭	おやつ メロンゼリー	おやつ スイスロールバニラ&ショア