12月 ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（白菜・豆苗） 鶏肉のトマト煮 キャベツの塩昆布和え 漬物　牛乳 ツナともやしの炒め物	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・麸） 豚野菜炒め いんげんの和え物 ふりかけ　牛乳 切り干し大根の煮物	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・葱） いわしつみれの煮物 胡瓜の和え物 漬物　牛乳 れんこんの金平	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 梅納豆 さつま揚げと野菜の煮物 漬物　牛乳 炒めビーフン	野菜雑炊 味噌汁（冬瓜・しめじ） 車麸の煮物 マカロニサラダ 梅干し　牛乳 人参しりしり	ご飯 味噌汁（麸・葱） 高野豆腐の煮物 もやしのお浸し ふりかけ　牛乳 大根とわかめの酢味噌和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	522kcal/3.8g	487kcal/2.6g	477kcal/3.4g	446kcal/3.5g	513kcal/3.8g	508kcal/3.6g	449kcal/2.9g
昼	菜飯(A) 春雨スープ(A) A白身魚のマヨのせ焼き B山菜そば(菜飯付き) 金平ごぼう 水菜とパプリカの中華風和え物	ご飯 すまし汁（そうめん・三つ葉） A鶏肉の照り煮 B白身魚の竜田揚げ カリフラワーと椎茸のガーリック炒め かにかまサラダ	ご飯(A) 卵スープ A豚のチンジャオロース風 B塩焼きそば ひじきの煮物 大根のイタリアンサラダ	五目ご飯 味噌汁（チンゲン菜・椎茸） A鶏肉の天ぷら(かしわ天) Bたらのごまだれ 南瓜の煮物 ミックスビーンズサラダ	12月 お楽しみ 麻婆なす丼 ミニ醤油ラーメン もやしのナムル マンゴーゼリー	ご飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） Aぶり大根 B蒸し鶏の葱ソース チンゲン菜の煮浸し バナナ	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗） Aあじの味噌煮 B鶏肉の塩麹焼き さつま芋のレモン煮 茄子のなめ茸和え
Aｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	533kcal/2.9ｇ	600kcal/2.4ｇ	521kcal/2.2ｇ	630kcal/4.3ｇ	621kcal/3.4ｇ	512kcal/2.6ｇ	516kcal/2.5ｇ
Bｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	468kcal/3.4ｇ	502kcal/2.1ｇ	499kcal/3.6ｇ	473kcal/3.8ｇ		565kcal/2.9ｇ	644kcal/2.3ｇ
おやつ	プチチョコケーキ・牛乳	マロンあんパイ・牛乳	抹茶プリン・牛乳	ロールケーキ(カスタード)・牛乳	うぐいすおやき・牛乳	バウムクーヘンチョコ・牛乳	黒糖饅頭・牛乳
おやつｴﾈﾙｷﾞｰ	151kcal	207kcal	164kcal	99kcal	151kcal	162kcal	148kcal
夕	ご飯 味噌汁（かぶ・葉大根） 豚肉の葱塩焼き いんげんの和え物 キウイ　がんもの煮物	茶飯 味噌汁（里芋・にら） おでん 煮豆 りんご缶　一口つくね	ご飯 味噌汁（小松菜・舞茸） 生揚げの和風あんかけ ピーマンの炒め物 杏仁フルーツ　漬物	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ いんげんとコーンの醤油マヨ和え 黄桃缶　里芋の煮物	ご飯 すまし汁(麸・水菜) 白身魚の西京焼き 小松菜の炒め物 野菜の海苔和え　キャベツサラダ	ご飯 味噌汁（じゃが芋・葉大根） 五目卵焼き 湯豆腐 ほうれん草のポン酢和え　春雨サラダ	ご飯 オニオンスープ ロールキャベツデミソース ブロッコリーと卵のサラダ パイン缶　漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	566kcal/3.8ｇ	539kcal/3.2ｇ	465kcal/2.9ｇ	575kcal/3.1ｇ	409kcal/3.2ｇ	452kcal/3.4ｇ	461kcal/2.3ｇ

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。