



せせらぎ 《デイサービス》 献立表 12月



	12月30日(日)	12月31日(月)	12月1日(土)				
昼食	ドライカレー スープ ピーンズサラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 魚タルタル焼 大根と帆立あえ じゃが芋そぼろあん 漬物					赤飯・みそ汁 鶏肉葱味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物
成分	エネルギー 602Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.7g 塩分 2.7g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 11.7g 塩分 3.1g					エネルギー608Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.4g 塩分 3.6g
	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)
昼食	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ピーンズソーテー 漬物	ご飯・みそ汁 牛皿 じゃがいもあんかけ 青菜お浸し	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 ひじき和え物 野菜トマト煮 漬物	ご飯・すまし汁 カキフライ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース めたあえ 金平大根 漬物	うどん かき揚げ 白菜中華和え 冬瓜あんかけ デザート	枝豆じゃこご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物
成分	エネルギー 560Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.4g 塩分 3.2g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.8g 塩分 3.4g	エネルギー 600Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.3g 塩分 3.7g	エネルギー 508Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.1g 塩分 3.0g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.5g 塩分 4.1g	エネルギー 537Kcal たんぱく質 12.9g 脂質 18.6g 塩分 3.4g	エネルギー494Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 9.1g 塩分 3.8g
	12月9日(日)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きゃべつ塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ミートソース スープ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物
成分	エネルギー497Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 11.7g 塩分 2.8g	エネルギー 639Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.1g 塩分 4.4g	エネルギー563Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.6g 塩分 2.6g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.7g 塩分 3.7g	エネルギー 648Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.1g 塩分 3.9g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.3g 塩分 3.2g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.0g 塩分 3.3g
	12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)
昼食	ご飯・すまし汁 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さば味噌煮 たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 漬物	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 白菜梅和え 刻み昆布煮 漬物	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜ゆず浸し はすと白滝炒め デザート	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物
成分	エネルギー 602Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.7g 塩分 2.9g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.0g 塩分 3.9g	エネルギー404Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 4.5g 塩分 4.4g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.9g 塩分 3.5g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.4g 塩分 2.9g	エネルギー565Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 13.0g 塩分 3.3g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.1g 塩分 4.2g
	12月23日(日)	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)
昼食	ご飯・豚汁 鮭塩麹漬みそマヨネ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ピラフ スープ サイコロステーキ サラダ	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 カツおろしソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	深川ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆
成分	エネルギー 537Kcal たんぱく質 30.9g 脂質 14.2g 塩分 3.2g	エネルギー 671Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.7g 塩分 4.4g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.0g 塩分 3.4g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.4g 塩分 3.0g	エネルギー 557Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.6g 塩分 3.4g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 塩分 4.0g	エネルギー 643Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 8.9g 塩分 3.8g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。
 ※ エネルギー表示は、御飯150gにて算出してあります。

