

## ◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 12月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース ポテトサラダ(さつま) 味噌汁 オレンジ ババロリア	ご飯 ムキカレイの照り焼き 里芋の揚げだし 味噌汁 オレンジ 吹雪まんじゅう	サンマーメン 蒸し餃子 杏仁豆腐*	ご飯 タラの漬け焼き 揚げ茄子の五目あんかけ 豚汁 バナナ フルーツゼリー	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 煮豆 味噌汁 キウイフルーツ 蒸しパン(抹茶)	ご飯 肉じゃがコロッケ 小松菜と人参のめた 味噌汁 キウイフルーツ 栗かすてらまんじゅう
I補材 <sup>+</sup> - 647kcal 蛋白質 26.1g 脂質 24.3g 食塩 1.9g	I補材 <sup>+</sup> - 459kcal 蛋白質 23.8g 脂質 5.2g 食塩 3.5g	I補材 <sup>+</sup> - 624kcal 蛋白質 30.8g 脂質 13g 食塩 4.2g	I補材 <sup>+</sup> - 496kcal 蛋白質 24.3g 脂質 9.7g 食塩 3.2g	I補材 <sup>+</sup> - 572kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.6g 食塩 4.7g	I補材 <sup>+</sup> - 580kcal 蛋白質 12.4g 脂質 16.2g 食塩 2.2g
9	10	11	12	13	14
肉うどん おかか和え ぶどう豆 オレンジ カステラ	ご飯 とり天 黄身酢和え 味噌汁 オレンジ 蒸しパン(ココア)	ご飯 鰯の梅味噌焼き 五目煮 味噌汁 バナナ よもぎまんじゅう	ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ ドームケーキ(こしあん)	ご飯 サバの味噌煮 辛子和え 吸物 キウイフルーツ クレープ	カレーライス ごぼうサラダ ワカメスープ キウイフルーツ ムース
I補材 <sup>+</sup> - 585kcal 蛋白質 30.4g 脂質 12.9g 食塩 5.7g	I補材 <sup>+</sup> - 561kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.7g 食塩 2.6g	I補材 <sup>+</sup> - 526kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.8g 食塩 3.8g	I補材 <sup>+</sup> - 668kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.5g 食塩 2.5g	I補材 <sup>+</sup> - 570kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.2g 食塩 3.5g	I補材 <sup>+</sup> - 544kcal 蛋白質 13.7g 脂質 17.8g 食塩 3g
16	17	18	19	20	21
カレーラーメン 蒸し餃子 杏仁豆腐*	ご飯 酢鶏 マロニー和えもの ワカメスープ オレンジ 牛乳かん	ご飯 あじフライ 切干大根の炒め煮 味噌汁 バナナ チョコケーキ	クリスマスお楽しみメニュー 	クリスマスお楽しみメニュー 	クリスマスお楽しみメニュー 
紅葉まんじゅう			クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ
I補材 <sup>+</sup> - 617kcal 蛋白質 29.2g 脂質 13.4g 食塩 6.4g	I補材 <sup>+</sup> - 595kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.2g 食塩 5g	I補材 <sup>+</sup> - 614kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.8g 食塩 2.1g			
23	24	25	26	27	28
クリスマスお楽しみメニュー 	クリスマスお楽しみメニュー 	クリスマスお楽しみメニュー 	ご飯 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁 バナナ カステラ	ご飯 鰯の甘酢あんかけ 煮物(がんも) 味噌汁 キウイフルーツ ババロリア	ご飯 回鍋肉 中華風和え物 ワントンスープ キウイフルーツ クレープ
クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	I補材 <sup>+</sup> - 649kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.1g 食塩 2.3g	I補材 <sup>+</sup> - 566kcal 蛋白質 25g 脂質 18g 食塩 3.9g	I補材 <sup>+</sup> - 588kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.1g 食塩 2.9g
					1月4日
					串カツ ゴマ酢和え 味噌汁 フルーツカクテル 小麦まんじゅう
					I補材 <sup>+</sup> - 384kcal 蛋白質 18g 脂質 11.6g 食塩 2.8g

★12/29~1/3お休み★

\*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。