

# 令和5年 12月献立表

おでかけ専科デイサービスかたかご

月	火	水	木	金	土/日
				1	2/3
				* 油揚げの甘辛煮 * 大根とさつま揚の炒め物 * ほうれん草の磯辺和え 510kcal 3.0g	
4	5	6	7	8	9/10
* 白菜と肉団子の煮込み * 南瓜の甘煮 * ナムル 602kcal 3.5g	* 魚のフライ * 野菜の煮物 * お浸し 572kcal 3.2g	* 生姜焼き * ひじきの煮物 * マカロニサラダ 522kcal 3.0g	* つくね * 五目煮豆 * 辛子和え 580kcal 3.8g	* 稲荷ずし * 胡麻和え * ポテトの揚げ煮 * 豚汁 584kcal 3.5g	
11	12	13	14	15	16/17
* 豚丼 * 人参とツナのサラダ * 竹輪の磯辺揚 580kcal 3.3g	* さつま揚げ * ブロッコリーのカニあんかけ * 大根サラダ 526kcal 3.3g	* カレーライス * サラダ * フルーツ * スープ 574kcal 3.8g	* コロッケ * 切干大根 * 人参の真砂和え 594kcal 3.1g	* 豚肉の味噌焼き * 長芋のソテー * 中華サラダ 554kcal 3.5g	
18	19	20	21	22	23/24
* 松風焼き * レンコン団子 * 胡瓜の塩昆布和え 547kcal 3.6g	* 麦ご飯 * とろろ * 七味焼き * 切昆布の煮物 527kcal 3.2g	* ピラフ * ホワイトシチュー * サラダ * フルーツ 575kcal 3.8g	* 魚のパン粉焼き * 南瓜のミルク煮 * ブロッコリーのマスタード和え 586kcal 3.4g	* 煮込ハンバーグ * ポテトサラダ * ほうれん草とコーンのソテー 578kcal 3.3g	
25	26	27	28	29	30/31
* 鶏肉のステーキ * さつま芋のサラダ * 白菜とベーコンのコンソメ煮 562kcal 3.5g	* 茶飯 * おでん * ジャガイモのソテー * お浸し 526kcal 3.5g	* 肉豆腐 * レンコンのキンピラ * キャベツのゆかり和え 546kcal 3.9g	* 中華丼 * 春雨サラダ * フルーツ * スープ 582kcal 4.0g	* 天ぷら蕎麦 * 里芋のそぼろ煮 * フルーツ 580kcal 3.5g	

※食材の内容により献立の変更があります。

今年も残り1カ月。1年を締めくくる月になりました。急に寒くなり、空気が乾燥してくると風邪を引く人が増えてきます。体調を崩さないよう、どうぞお身体、ご自愛ください。

