



# 12月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1日 (537Kcal) ・茶飯 ・おでん ・炒り玉子和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.6g 塩分 3.6g	2日 (551Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・炒めなます ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 17.4g 塩分 3.2g	3日 (569Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 17.3g 塩分 3.1g	4日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・カブの含め煮 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 13.0g 塩分 3.4g	5日 (565Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.3g	6日 (555Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしげ焼き ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.4g 塩分 3.4g
8日 (560Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.3g	9日 (562Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・味噌おでん ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.0g	10日 (569Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・キャベツの甘酢漬け ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.0g 塩分 3.0g	11日 (546Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・南瓜の含め煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.1g F 15.8g 塩分 3.2g	12日 (546Kcal) ・しめじ御飯 ・ミックスフライ ・大根のそぼろ煮 ・キャベツの辛子和え ・スープ ・果物 P 22.7g F 15.1g 塩分 3.5g	13日 (559Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・変わり金平 ・すまし汁 ・果物 P 25.2g F 13.5g 塩分 3.4g
15日 (539Kcal) ・かやく御飯 ・魚のかば焼き ・大根とがんもどきの煮物 ・梅マヨネーズ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 15.1g 塩分 3.1g	16日 (529Kcal) ・オムライス ・南瓜のミルク煮 ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.0g 塩分 3.2g	17日 (552Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・白菜と胡瓜の和え物 ・かき玉汁 ・果物 P 21.7g F 15.2g 塩分 3.6g	18日 (556Kcal) ・菜飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.9g 塩分 3.2g	19日 (542Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.2g F 13.9g 塩分 3.3g	20日 (539Kcal) ・赤飯 ・魚の幽庵焼き ・ちくわぶの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 14.9g 塩分 3.4g
22日 (539Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・高野豆腐の含め煮 ・五目豆 ・ミルク葛餅 P 24.4g F 17.2g 塩分 3.9g	23日 (552Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・じゃが芋のスープ ・フルーツヨーグルト P 21.1g F 17.8g 塩分 3.0g	24日 (536Kcal) ・赤飯 ・魚の煮つけ ・揚げ茄子の味噌かけ ・おろし酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 14.0g 塩分 3.0g	25日 (597Kcal) ・赤飯 ・家常豆腐 ・南瓜のミルク煮 ・青菜の胡麻よごし ・スープ ・果物 P 24.2g F 17.1g 塩分 3.0g	26日 (565Kcal) ・赤飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトのミルク煮 ・キャベツの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 17.2g 塩分 3.5g	27日 (596Kcal) ・御飯 ・ハンバーグ ・甘藷と林檎の重ね煮 ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 16.5g 塩分 3.0g

朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調をくずしやすい季節です。

暖房をつけた部屋の中は、乾燥しているので脱水に注意が必要です。

部屋に加湿器を置いたり、換気をして乾燥を防ぎましょう。

また、喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

★ 献立の最後に書いてある Pはたんぱく質、Fは脂質のことです。  
都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

