

# 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
				<b>1日</b> (586Kcal) ・御飯 ・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 23.4g F 16.8g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (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
				<b>4日</b> (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	<b>5日</b> (539Kcal) ・御飯 ・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
<b>11日</b> (569Kcal) ・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	<b>12日</b> (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 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.1g 塩分 3.5g	<b>13日</b> (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	<b>14日</b> (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	<b>15日</b> (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	<b>16日</b> (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
<b>18日</b> (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	<b>19日</b> (552Kcal) ・ジャコ御飯 ・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	<b>20日</b> (527Kcal) ・菜飯 ・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	<b>21日</b> (560Kcal) ・赤飯 ・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	<b>22日</b> (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	<b>23日</b> (536Kcal) ・御飯 ・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
<b>25日</b> (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	<b>26日</b> (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	<b>27日</b> (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	<b>28日</b> (572Kcal) ・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		

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。空気が乾燥しているので、こたつや暖房をつけた部屋の中は更に乾燥しています。のどの渇きが感じにくい冬は、水分補給も少ないので脱水に注意が必要です。こまめに水分をとるよう心掛けてください。

★ 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。