

12月のお献立

2017



デイサービスセンター わかちあい山宮

日付	メインのお料理と副菜	主食 汁物	カロリー	おやつ	カロリー
1 (金)	宝刀風鱈鮎 茄子の煮浸し シウマイ 胡瓜若芽中華和え 小さいおにぎり 果実		660	パパロア	98
2 (土)	チーズハンバーグ フライドポテト フルーツ 大根若芽サラダ	紫ご飯 味噌汁	665	水羊羹	31
4 (月)	海鮮天ぷら 菜っ葉のお浸し 肉団子 ヒジキハンペン竹輪の煮物 フルーツ	菜飯 清汁	721	パパロア	98
5 (火)	メンチカツキャベツ添え シウマイ 切り干し大根 根菜ハンペン煮 隠元胡麻和	紫ご飯 ニュー麺	731	牛乳プリン	75
6 (水)	サンタクロースの日 ピーマンの肉詰め 南瓜煮 萌やし野菜炒 シウマイ 果実	ご飯 スープ	677	杏仁豆腐	52
7 (木)	大雪 豚カツミルヒューユ風キャベツ添 根菜厚揚げ煮 フルーツ	炊き込み飯 味噌汁	758	アセロラゼリ	35
8 (金)	富士宮焼きそば 牛蒡肉みそ炒め 静岡みかん 若芽蕪酢の物 卵アスパラサラダ ブルーベリーゼリ		621	小豆外郎	96
9 (土)	海鮮・野菜フリッター ツナサラダ 酢の物 昆布がんも煮物	ご飯 ニュー麺	740	ブルーベリー ゼリー	43
11 (月)	鯨のフライレタスオニオン トマトスライス 高野豆腐根菜煮 菜っ葉胡麻和	混ぜご飯 掻き玉汁	756	檸檬ケーキ	66
12 (火)	漢字の日 特製酢豚 辛し和え 根菜煮物 山芋とろろ 大根サラダ	紫ごはん 味噌汁	683	南瓜羊羹	46
13 (水)	舞子事始め 和風ハンバーグ 里芋煮 マカロニサラダ 若芽の酢の物 ひじき五目豆煮	ご飯 豚汁	707	水飴	111
14 (木)	親子丼 葱ぬた 根菜金平 春雨サラダ フルーツ 金時豆 里芋田楽 スープ		675	フルーチェ	58
15 (金)	年賀郵便取扱 五目チラシ寿司 茶わん蒸し 紅白なます 隠元の胡麻和 竹輪煮 マカロニサラダ 果実 清汁		650	小豆羊羹	65
16 (土)	特製豚の生姜焼(キャベツ添え) 芋サラダ 若芽蕪の酢の物 茄子煮 デザート	卵ご飯 味噌汁	764	蜜豆	59





18 (月)	三色丼	ピーマン金平 根菜煮物 レタスオニオンサラダ 豚汁 果実	638	蒸かしイモ	39
19 (火)	歳の市	海鮮天ぷら新蕎麦 シーチキンサラダ 大根若芽 和え物 根菜金平 小さいおにぎり 鷹豆	782	南瓜プリン	57
20 (水)	お稲荷さん	茶碗蒸し ピーマンの金平 煮奴 肉団子 胡瓜若芽酢の物 ニュウ麺	773	ミルクプリン	75
21 (木)	クロスワードの日	海鮮海老丼 根菜金平カレー味 卵サラダ ツナ大根 中華スープ デザート	638	饅頭	71
22 (金)	冬至	揚げ出し豆腐 ゆず釜 南瓜の煮物 肉団子 ポテトサラダ シウマイ	723	南瓜プリン	57
23 (土)	天皇誕生日	特製カレーライスラッキョウ・福神漬 果実 薩摩芋レモン煮 菜の花煮びたし 厚揚げ隠元の煮物 スープ	765	コーヒーゼリ	32
25 (月)	X'mas	若鶏の照り焼き根菜煮.ポテトフライ 若芽胡瓜和え物 野菜浅漬 コーンサラダ	638	クリスマス ケーキ	94
26 (火)	筑前煮	茶碗蒸し 若芽胡瓜酢の物 シーチキンサラダ ひじきの煮物	655	フルーチェ	58
27 (水)	ピーターパンの日	クリームシチュー トマトサラダ 昆布荒野豆腐煮物 春巻き 野菜酢味噌和え ご飯 果実	758	プリン	75
28 (木)	身体検査の日	わかちあい特製年越し蕎麦 肉団子 ポテトサラダ 根菜の金平 小さいおにぎり 人参ゼリー	890	白玉ぜんざい	85

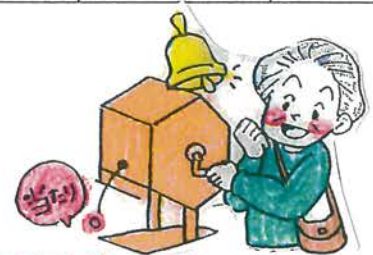


今年もご愛顧ありがとうございました。

お食事で皆様をお元気にさせて頂いたと自負しております。

新しい年も精一杯努力致します。

ご希望がありましたらおっしゃって下さい。 フーズナナミー同



主治医のご指示、また食事制限のある方は別のお献立になることがございます。

体調（義歯）等、お献立に関するご要望は当施設のスタッフにお申し出ください。

