

12月献立表

ディサービスセンターずっと・そっと

令和7年12月

月	火	水	木	金	土						
1日 麺の日	2日	3日 混ぜご飯の日	4日 混ぜご飯の日	5日 カレーの日	6日						
シーフードトマトスパゲティ フレンチサラダ ブロッコリーのソテー 野菜スープ	ごはん アジフライ ピーマンとツナの味噌きんぴら かぶの梅和え キャベツのすまし汁	生姜入りそぼろごはん 豆腐の蟹あんかけ きゅうりの昆布和え 白菜と打ち豆のみぞ汁 みかんゼリー	梅しそごはん 豆乳みそ鍋 小松菜のしらすサラダ 玉子焼き	バーチキンカレー マカロニスープ卵サラダ ブロッコリーときのこの炒め物 ラフランズゼリー	ごはん 肉豆腐 長芋の梅肉和え キャベツの辛じょうゆ 麩と白菜のみぞ汁						
エネルギー タンパク質 塩分	397 kcal 20.9 g 2.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	432 kcal 14.2 g 2.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	469 kcal 26.4 g 4.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	437 kcal 16.3 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	568 kcal 18.4 g 2.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	439 kcal 17.2 g 2.2 g
おやつ 焼きいも	おやつ 小倉あんデニッシュ	おやつ シナモンショガードーナツ	おやつ 手作りフルーツゼリー	おやつ バナナマフィン	おやつ 和栗もなか						
エネルギー タンパク質 塩分	76 kcal 0.7 g 0 g	エネルギー タンパク質 塩分	137 kcal 2.2 g 0.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	206 kcal 2.4 g 0.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	37 kcal 0.3 g 0 g	エネルギー タンパク質 塩分	182 kcal 2 g 0.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	107 kcal 1.8 g 0 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計						
エネルギー タンパク質 塩分	473 kcal 21.6 g 2.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	569 kcal 16.4 g 2.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	675 kcal 28.8 g 4.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	474 kcal 16.6 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	750 kcal 20.4 g 2.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	546 kcal 19 g 2.2 g
8日 麺の日	9日 麺の日	10日 麺の日	11日 丼の日	12日	13日 混ぜご飯の日						
ごはん エリンギと卵の炒め物 里芋の煮物 ほうれん草のツナ和え 玉ねぎと油揚げのみぞ汁	生姜入り野菜あんかけうどん キャベツとじゃこの和え物 しゅうまい	ごはん さばの味噌煮 揚げ出し豆腐 人参の胡麻和え けんちん汁	ハッシュドビーフ カリフラワーのカレーピクルス キャベツの洋風煮	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 青菜のピリ辛和え キウイフルーツ	ゆかりごはん かぶの味噌そぼろあんかけ 白菜のお浸し 金時豆の甘煮 わかめのみぞ汁						
エネルギー タンパク質 塩分	425 kcal 16.6 g 2.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	308 kcal 15.3 g 1.9 g	エネルギー タンパク質 塩分	469 kcal 16.5 g 1.6 g	エネルギー タンパク質 塩分	456 kcal 15.8 g 3.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	419 kcal 12.2 g 1.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	417 kcal 15.0 g 2.2 g
おやつ りんごのコンポート	おやつ シナモンロール	おやつ まんじゅう	おやつ エッグタルト	おやつ 今川焼(カスター)	おやつ パンナコッタ						
エネルギー タンパク質 塩分	76 kcal 0.1 g 0 g	エネルギー タンパク質 塩分	99 kcal 1.9 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	53 kcal 1.5 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	116 kcal 1.5 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	146 kcal 3.1 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	136 kcal 2.4 g 0 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計						
エネルギー タンパク質 塩分	501 kcal 16.7 g 2.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	407 kcal 17.2 g 2 g	エネルギー タンパク質 塩分	522 kcal 18 g 1.7 g	エネルギー タンパク質 塩分	572 kcal 17.5 g 3.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	565 kcal 15.3 g 1.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	553 kcal 17.4 g 2.2 g
15日 丼の日	16日	17日 麺の日	18日	19日 混ぜご飯の日	20日						
タレカツ丼 きゅうりとわかめの酢の物 のつぺい汁 ラフランズゼリー	ごはん クリームシチュー ブロッコリーの梅かつお和え スペゲッティサラダ みかん	野菜みそラーメン チンゲン菜の生姜和え フルーツ杏仁	ごはん コロッケ・メンチカツ 野菜のトマト煮 オクラの酢の物 玉ねぎのスープ	鮭と青菜の混ぜご飯 厚揚げのそぼろあん 白菜の煮浸し かぶのみぞ汁	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 冬野菜ボトフ						
エネルギー タンパク質 塩分	488 kcal 15.1 g 2.0 g	エネルギー タンパク質 塩分	458 kcal 16.7 g 2.0 g	エネルギー タンパク質 塩分	406 kcal 14.6 g 4.0 g	エネルギー タンパク質 塩分	484 kcal 11.5 g 3 g	エネルギー タンパク質 塩分	418 kcal 17.5 g 1.9 g	エネルギー タンパク質 塩分	557 kcal 18.4 g 1.3 g
おやつ どら焼き	おやつ さつま芋と栗のタルト	おやつ シュークリーム	おやつ たいやき	おやつ 抹茶ケーキ	おやつ フルーチェ(いちご)						
エネルギー タンパク質 塩分	175 kcal 3.7 g 0.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	107 kcal 1.0 g 0 g	エネルギー タンパク質 塩分	72 kcal 2.1 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	220 kcal 5.2 g 0.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	164 kcal 2.3 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	35 kcal 0.3 g 0.2 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計						
エネルギー タンパク質 塩分	663 kcal 18.8 g 2.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	565 kcal 17.7 g 2.0 g	エネルギー タンパク質 塩分	478 kcal 16.7 g 4.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	704 kcal 16.7 g 3.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	582 kcal 19.8 g 2 g	エネルギー タンパク質 塩分	592 kcal 18.7 g 1.5 g
22日 麺の日	23日	24日 忘年会	25日 クリスマス献立	26日	27日 丼の日						
かぼちゃのほうとう風うどん れんこんのきんぴら 白菜のゆず和え 	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ 春雨スープ 桃の杏仁豆腐	ごはん 塩ちゃんこ鍋 鶏の甘酢唐揚げ れんこんの梅肉和え ケーキ	バーライス・かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ チキンナゲット ノンアルコールドリンク クリスマスデザート	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しめじともやしの炒め物 きゅうりとツナのサラダ 白菜のスープ	牛すき丼 もやしと桜エビの中華和え 切り干し大根の旨煮 豆腐のすまし汁						
エネルギー タンパク質 塩分	305 kcal 12.0 g 2.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	527 kcal 16 g 1.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	627 kcal 26.1 g 3.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	577 kcal 20.5 g 2.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	406 kcal 22.5 g 1.9 g	エネルギー タンパク質 塩分	475 kcal 17.2 g 2.1 g
おやつ おはぎ	おやつ ココア焼きドーナツ	おやつ クリスマスカップゼリー	おやつ クリスマスケー	おやつ 手作りカフェラテブリ	おやつ クリームコンフェ						
エネルギー タンパク質 塩分	98 kcal 2.1 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	83 kcal 1.2 g 0.2 g	エネルギー タンパク質 塩分	58 kcal 0.1 g 0 g	エネルギー タンパク質 塩分	314 kcal 6.9 g 0 g	エネルギー タンパク質 塩分	88 kcal 1.4 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	81 kcal 1.9 g 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計						
エネルギー タンパク質 塩分	403 kcal 14.1 g 2.5 g	エネルギー タンパク質 塩分	610 kcal 17.2 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	685 kcal 26.2 g 3.3 g	エネルギー タンパク質 塩分	891 kcal 27.4 g 2.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	494 kcal 23.9 g 2.0 g	エネルギー タンパク質 塩分	556 kcal 19.1 g 2.2 g
29日 カレーの日	30日	31日 おおみそか献立									
ドライカレーライス コールスローサラダ ブロッコリーのオイル焼き ヨーグルト	ごはん 肉じゃが ほうれん草と油揚げのお浸し ふろふき大根 舞茸のすまし汁	年越しそば 天ぷら 春菊と白菜の和え物 抹茶プリン									
エネルギー タンパク質 塩分	536 kcal 17.0 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	412 kcal 13 g 1.4 g	エネルギー タンパク質 塩分	434 kcal 12.9 g 1.7 g	エネルギー タンパク質 塩分		エネルギー タンパク質 塩分		エネルギー タンパク質 塩分	
おやつ かぼちゃプリン	おやつ バナナバウム	おやつ ロールケーキ									
エネルギー タンパク質 塩分	73 kcal 3.5 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	132 kcal 2.2 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分	92 kcal 2.1 g 0.1 g	エネルギー タンパク質 塩分		エネルギー タンパク質 塩分		エネルギー タンパク質 塩分	
合計	合計	合計									
エネルギー タンパク質 塩分	609 kcal 20.5 g 1.5 g	エネルギー タンパク質 塩分	544 kcal 15.2 g 1.5 g	エネルギー タンパク質 塩分	526 kcal 15.0 g 1.8 g	エネルギー タンパク質 塩分		エネルギー タンパク質 塩分		エネルギー タンパク質 塩分	

ディサービスセンターずっと・そっとをご利用いただきありがとうございます。
来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

