

12月献立表

デイ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 白菜と打ち豆のみそ汁 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	バターチキンカレー 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 ラフランスゼリー	ごはん 肉豆腐 長芋の梅肉和え キャベツの辛しじょうゆ 麩と白菜のみそ汁
エネルギー 397 kcal タンパク質 20.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 432 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 469 kcal タンパク質 26.4 g 塩分 4.1 g	エネルギー 437 kcal タンパク質 16.3 g 塩分 1.4 g	エネルギー 568 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 439 kcal タンパク質 17.3 g 塩分 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 シナモンシュガー ドーナツ	おやつ 手作りフルーツゼリー	おやつ パナママフィン	おやつ 和栗もなか
エネルギー 76 kcal タンパク質 0.7 g 塩分 0 g	エネルギー 137 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.2 g	エネルギー 206 kcal タンパク質 2.4 g 塩分 0.3 g	エネルギー 37 kcal タンパク質 0.3 g 塩分 0 g	エネルギー 182 kcal タンパク質 2 g 塩分 0.3 g	エネルギー 107 kcal タンパク質 1.8 g 塩分 0 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 473 kcal タンパク質 21.6 g 塩分 2.1 g	エネルギー 569 kcal タンパク質 16.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 675 kcal タンパク質 28.8 g 塩分 4.4 g	エネルギー 474 kcal タンパク質 16.6 g 塩分 1.4 g	エネルギー 750 kcal タンパク質 20.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 546 kcal タンパク質 19 g 塩分 2.2 g
8日	9日 麺の日	10日	11日 井の日	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そ汁	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 カリフラワーのカーレーピクルス 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 わかめのみそ汁
エネルギー 425 kcal タンパク質 16.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 308 kcal タンパク質 15.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 469 kcal タンパク質 16.5 g 塩分 1.6 g	エネルギー 456 kcal タンパク質 15.8 g 塩分 3.2 g	エネルギー 419 kcal タンパク質 12.2 g 塩分 1.2 g	エネルギー 417 kcal タンパク質 15.0 g 塩分 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(カスタード)	おやつ パンナコッタ
エネルギー 76 kcal タンパク質 0.1 g 塩分 0 g	エネルギー 99 kcal タンパク質 1.9 g 塩分 0.1 g	エネルギー 53 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 116 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 146 kcal タンパク質 3.1 g 塩分 0.1 g	エネルギー 136 kcal タンパク質 2.4 g 塩分 0 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 501 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 2.2 g	エネルギー 407 kcal タンパク質 17.2 g 塩分 2 g	エネルギー 522 kcal タンパク質 18 g 塩分 1.7 g	エネルギー 572 kcal タンパク質 17.3 g 塩分 3.3 g	エネルギー 565 kcal タンパク質 15.3 g 塩分 1.3 g	エネルギー 553 kcal タンパク質 17.4 g 塩分 2.2 g
15日 井の日	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 のっぺい汁 ラフランスゼリー	ごはん クリームシチュー ブロッコリーの梅かつお和え スパゲッティサラダ 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 かぶのみそ汁	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 冬野菜ポトフ
エネルギー 488 kcal タンパク質 15.1 g 塩分 2.0 g	エネルギー 458 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 2.0 g	エネルギー 406 kcal タンパク質 14.6 g 塩分 4.0 g	エネルギー 484 kcal タンパク質 11.5 g 塩分 3 g	エネルギー 418 kcal タンパク質 17.5 g 塩分 1.9 g	エネルギー 557 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 1.3 g
おやつ じゃが芋	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 175 kcal タンパク質 3.7 g 塩分 0.2 g	エネルギー 107 kcal タンパク質 1.0 g 塩分 0 g	エネルギー 72 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.1 g	エネルギー 220 kcal タンパク質 5.2 g 塩分 0.3 g	エネルギー 164 kcal タンパク質 2.3 g 塩分 0.1 g	エネルギー 35 kcal タンパク質 0.3 g 塩分 0.2 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 663 kcal タンパク質 18.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 565 kcal タンパク質 17.7 g 塩分 2.0 g	エネルギー 478 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 4.1 g	エネルギー 704 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 3.3 g	エネルギー 582 kcal タンパク質 19.8 g 塩分 2 g	エネルギー 592 kcal タンパク質 18.7 g 塩分 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 井の日
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 冬至	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	バターライス・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 ハンパルコールドリンク 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 305 kcal タンパク質 12.0 g 塩分 2.4 g	エネルギー 527 kcal タンパク質 16 g 塩分 1.2 g	エネルギー 627 kcal タンパク質 26.1 g 塩分 3.3 g	エネルギー 577 kcal タンパク質 20.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 406 kcal タンパク質 22.5 g 塩分 1.9 g	エネルギー 475 kcal タンパク質 17.2 g 塩分 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 クリスマスケーキ	おやつ 手作りカフェラテプリン	おやつ クリームコンフェ
エネルギー 98 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.1 g	エネルギー 83 kcal タンパク質 1.2 g 塩分 0.2 g	エネルギー 58 kcal タンパク質 0.1 g 塩分 0 g	エネルギー 314 kcal タンパク質 6.9 g 塩分 0 g	エネルギー 88 kcal タンパク質 1.4 g 塩分 0.1 g	エネルギー 81 kcal タンパク質 1.9 g 塩分 0.1 g
合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 403 kcal タンパク質 14.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 610 kcal タンパク質 17.2 g 塩分 1.4 g	エネルギー 685 kcal タンパク質 26.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 891 kcal タンパク質 27.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 494 kcal タンパク質 23.9 g 塩分 2.0 g	エネルギー 556 kcal タンパク質 19.1 g 塩分 2.2 g
29日 カレーの日	30日	31日 おおみそか献立	<p>デイサービスセンター 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願いいたします。</p> 		
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 536 kcal タンパク質 17.0 g 塩分 1.4 g	エネルギー 412 kcal タンパク質 13 g 塩分 1.4 g	エネルギー 434 kcal タンパク質 12.9 g 塩分 1.7 g			
おやつ かぼちゃプリン	おやつ パナナバウム	おやつ ロールケーキ			
エネルギー 73 kcal タンパク質 3.5 g 塩分 0.1 g	エネルギー 132 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g	エネルギー 92 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.1 g			
合計	合計	合計			
エネルギー 609 kcal タンパク質 20.5 g 塩分 1.5 g	エネルギー 544 kcal タンパク質 15.2 g 塩分 1.5 g	エネルギー 526 kcal タンパク質 15.0 g 塩分 1.8 g			