

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 (583Kcal) ・御飯 ・肉団子と根菜の煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 11.5g 塩分 3.5g	2日 (532Kcal) ・菜飯 ・変わり卵焼き ・炊き合わせ ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 14.9g 塩分 3.0g	3日 (540Kcal) ・パン ・魚のグラタン ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.8g 塩分 2.8g	4日 (586Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・カブの含め煮 ・ポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.8g 塩分 3.1g	5日 (587Kcal) ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・じゃが芋の含め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.6g 塩分 3.4g	6日 (575Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜のソテー ・大根のおかか和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.4g 塩分 3.4g
8日 (593Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 14.0g 塩分 3.5g	9日 (544Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトカレー炒め ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.7g 塩分 2.7g	10日 (534Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 13.5g 塩分 3.4g	11日 (584Kcal) ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 14.3g 塩分 3.3g	12日 (549Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・大根のそぼろ煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.3g 塩分 3.1g	13日 (551Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 13.2g 塩分 3.5g
15日 (551Kcal) ・茶飯 ・おでん ・煮豆 ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 13.1g 塩分 3.5g	16日 (573Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・カブと厚揚げの煮物 ・アスパラガスの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 12.2g 塩分 3.4g	17日 (548Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコの煮付け ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.0g 塩分 3.0g	18日 (558Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋の煮付け ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 14.0g 塩分 3.4g	19日 (560Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・じゃが芋のソテー ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.5g 塩分 3.0g	20日 (551Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・中華風サラダ ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 20.0g F 13.0g 塩分 3.0g
22日 (564Kcal) ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.3g 塩分 3.0g	23日 お 休 み	24日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の梅干煮 ・お麩の卵とじ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 13.4g 塩分 3.0g	25日 (552Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.5g	26日 (553Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.9g F 11.1g 塩分 3.0g	27日 (556Kcal) ・御飯 ・魚のマリネ ・変わりオムレツ ・切干大根の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 12.3g 塩分 3.0g
29日 年 末 休 み	30日 年 末 休 み	31日 年 末 休 み			



もうすぐ師走、心なしか気忙しい時期になりました。体調を崩しやすい時期なので、風邪などひかないよう気をつけてください。

寒さが深まるにつれ、旨みと共に栄養も増していく冬野菜。旬の今こそ、たっぷり食べて、冬場の栄養補給と風邪予防に備えましょう。

・ブロッコリー ……ビタミンA、B群、Cを豊富に含むバランスの良い野菜です。抗ガン作用や動脈硬化予防作用があります。

・小松菜 ……カルシウム、ビタミンA、Cが豊富に含まれ、骨粗鬆症予防や風邪予防に効果があります。

その他に、白菜、大根、カブ、カリフラワー、ねぎ、セリなども旬の野菜です。

★ 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。参考にさせていただきます。