

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 (562Kcal) ・菜めし ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のミルク煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 15.4g 塩分 2.9g	2日 (585Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根の炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.2g F 15.4g 塩分 3.2g	3日 (582Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 12.9g 塩分 3.3g	4日 (573Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 11.6g 塩分 3.4g
6日 (546Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・かぶと挽肉の吉野煮 ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 11.7g 塩分 2.9g	7日 (573Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.3g 塩分 3.2g	8日 (522Kcal) ・そば ・かき揚げ ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 22.5g F 13.5g 塩分 3.0g	9日 (584Kcal) ・御飯 ・魚のインド風ソテー ・大根とがんもどきの煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 12.5g 塩分 2.8g	10日 (521Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g	11日 (589Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め物 ・フルーツきんとん ・もやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.4g 塩分 2.7g
13日 (570Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・酢味噌和え ・炒り豆腐 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 13.4g 塩分 2.7g	14日 (524Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜茶巾揚げ ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 22.5g F 13.5g 塩分 2.9g	15日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・切干大根の炒め煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.9g 塩分 3.4g	16日 (571Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻たれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 15.6g 塩分 2.7g	17日 (583Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.5g 塩分 3.0g	18日 (589Kcal) ・菜めし ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.5g 塩分 3.2g
20日 (566Kcal) ・オムライス ・ポテトカレーソテー ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.7g 塩分 3.3g	21日 (541Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.2g 塩分 3.2g	22日 (568Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜とじゃが芋の炒め煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.2g 塩分 3.1g	23日 お休み	24日 (550Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜の煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.6g 塩分 3.2g	25日 (587Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・がんもどきの煮物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 12.9g 塩分 2.9g
27日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の卵とじ ・ちくわぶの煮物 ・けんちん汁 ・果物 P 23.0g F 13.2g 塩分 2.8g	28日 (552Kcal) ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ジャーマンポテト ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 2.8g	29日 年 末	30日 年 始 1月3日まで	31日 お 休 み 	

一年が経つのは早いもので、もう師走です。年末は、大掃除やお正月の準備など
 気忙しくなりますので、計画的に進めて体調に気をつけましょう。

ノロウイルスやインフルエンザが、流行しはじめました。手洗い、うがいをしっかりと
 予防しましょう。

～12月の旬の食材紹介～

大根は、一年中ありますが、寒くなると甘みが増しておいしくなります。この時期の大根は、
 おろしたり、生で食べると絶品です。大根は、一本丸ごと使い切るのが大変だと思われがち
 ですが、料理によって使いわけると色々献立も広がります。

- ・つけ根 …… 甘みが強いので、大根おろしやサラダに適しています。
- ・中央部分 …… 身が締まっているので、ふろふき大根やおでんなどの煮物に。
- ・しっぽ …… やや辛味があるので、漬物やみそ汁の具、煮込み料理に向いています。

★ 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

