



# さわやか デイサービス

# 12月の献立

- メイン料理は **A B** から **1品**、小鉢は5品から **3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月 火 水 木 金 土

<b>2</b> <b>A</b> どて焼き 273kcal <b>B</b> 石狩鍋風 330kcal 温野菜の胡麻マヨネーズかけ 52kcal 茄子の煮浸し 56.5kcal アスパラベーコンソテー 57kcal ちくわのカレー揚げ 42kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>3</b> <b>A</b> 豚の角煮 236kcal <b>B</b> 法蓮草と鱈のバター醤油蒸し 143kcal 長芋のそぼろあんかけ 35.6kcal 青菜の白和え 36.8kcal ブロccoliのマヨグラタン 43kcal 海老蒸し餃子 57.5kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>4</b> <b>A</b> 照り焼きチキン 200kcal <b>B</b> 揚げ鯖のみぞれ煮 217kcal がんもの含め煮 63kcal とうもろこしのマヨ焼き 45.1kcal 蒸し茄子のねぎ生姜だれ 35kcal 法蓮草のカッテージチーズ和え 23kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>5</b> <b>A</b> しゃぶしゃぶ肉と野菜の蒸焼き 314kcal <b>B</b> かき揚げ 271kcal 蒸しきのこの明太ソース 47.2kcal 切干大根煮 45.2kcal 南瓜とひき肉のマヨ炒め 45kcal 豆腐田楽 50kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>6</b> <b>A</b> 煮込みハンバーグ 373kcal <b>B</b> 鰯の蒲焼き 265kcal 大根のそぼろ煮 46.3kcal 甘辛揚げごぼう 40.1kcal 白菜のゆかり和え 15kcal ビーフソテー 48.6kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>7</b> <b>A</b> チキンカツレツ 305kcal <b>B</b> 鱈の野菜あんかけ 263kcal ひじきの煮物 43kcal いんげんの梅和え 15kcal 明太蒸し豆腐 42.1kcal ビーマンとちくわのチャンプルー 63kcal 水耕野菜のサラダ+α
<b>9</b> <b>A</b> ミートロールのトマト煮 256kcal <b>B</b> 鯖の味噌煮 264kcal 高野豆腐の煮物 44.3kcal マカロニグラタン 45kcal なめたけ温奴 50.1kcal ブロccoliの洋風ナムル 35kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>10</b> <b>A</b> シーフードカレーライス 335kcal <b>B</b> ビーフストロガノフ 278kcal 南瓜のミルク煮 59.5kcal 茄子とピーマンの味噌炒め 73.5kcal ミニ海老フライ 53.5kcal 水耕野菜のサラダ バイキング	<b>11</b> <b>A</b> 豆腐ステーキ 157kcal <b>B</b> 鰯の照り焼き 240kcal 牛肉の時雨煮 54.5kcal 玉子焼き 61.3kcal 春巻き 46.5kcal 小松菜のみぞれちりめん和え 39.2kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>12</b> <b>A</b> さつま芋のコロッケ 257kcal <b>B</b> カレイの煮つけ 191kcal エビ団子煮 54.8kcal ソーセージチャンプルー 43kcal ブロccoliと人参のなめたけ和え 21kcal 胡麻豆腐 46kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>13</b> <b>A</b> 鶏肉のクリーム煮 304kcal <b>B</b> 鮭の西京焼き 173kcal 茄子のそぼろ炒め 50kcal 関東煮 66kcal 厚揚げといんげんのおかか和え 30.6kcal さつま芋の大学芋焼き 47kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>14</b> <b>A</b> 豚肉の味噌漬焼き 300kcal <b>B</b> かに玉 199kcal 三色ナムル 44kcal 揚げ芋田楽 52kcal チャプチェ 69kcal 切干大根の煮物 45.2kcal 水耕野菜のサラダ+α
<b>16</b> <b>バイキング</b> <b>A</b> 鶏のから揚げ 280kcal <b>B</b> 鮭とシメジのマヨネーズ焼き 290kcal じゃがいもの金平 48.9kcal がんものねぎ味噌焼き 88kcal 煮込みペンネ 56kcal たたきごぼう 41kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>17</b> <b>A</b> 豚肉のピカタ 324kcal <b>B</b> 赤魚の煮付け 168kcal 大根の海老そぼろあんかけ 66.5kcal ジャーマンポテト 78kcal 揚げ茄子の金山寺味噌和え 44.3kcal 白菜のおかか和え 36kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>18</b> <b>A</b> つくねうどん 272kcal <b>B</b> きのおろしそば 251kcal たたき長芋のもずく和え 39kcal ミニかき揚げ 81.9kcal 五目豆の煮物 28.6kcal ミニおにぎり 84kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>19</b> <b>A</b> チキンのハニーマスタード焼き 230kcal <b>B</b> 寄せ鍋風 257kcal 南瓜の煮物 46kcal シューマイ 51.2kcal 厚揚げのホイコーロ 52kcal 茄子の甘酢和え 39.1kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>20</b> <b>A</b> 肉豆腐 203.6kcal <b>B</b> 白身魚のフライ 208kcal 玉子焼き 61.3kcal じゃが芋のそぼろ煮 78kcal 高野豆腐の肉詰め 54kcal 法蓮草のお浸し 26kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>21</b> <b>A</b> 茄子とひき肉の重ね蒸し 249kcal <b>B</b> 鯖の竜田揚げ 197kcal ミートボールのトマト煮 49.6kcal 豆腐ときのこのチーズ炒め 54.3kcal いんげんとちくわの生姜炒め 37.5kcal 大根の梅昆布和え 12kcal 水耕野菜のサラダ+α
<b>23</b> <b>天皇誕生日</b> <b>A</b> 白菜と豚肉の重ね蒸し 107kcal <b>B</b> 鰯のマスタードクリームステーキ 215kcal ごぼうの土佐煮 37.6kcal トマトの玉子炒め 49kcal 蓮根のはさみ揚げ 75kcal いんげんとツナの白和え 56kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>24</b> <b>クリスマス・イヴ</b> <b>A</b> ローストチキン 285kcal <b>B</b> 鯛のちり蒸し 129kcal オニオングラタン 71kcal ブロccoliとベーコンの炒め物 61kcal 法蓮草のなめたけ和え 23kcal 根菜の煮物 40.8kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>25</b> <b>クリスマス</b> <b>A</b> 豆腐のミートローフ 236kcal <b>B</b> 鮭のコロコロコロッケ 259kcal 青梗菜のクリーム煮 29kcal 大根と人参の金平 66.5kcal こんにゃくのおかか和え 45.2kcal 豆腐と海老のチリソース 99kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>26</b> <b>A</b> 野菜の肉巻き 334kcal <b>B</b> 海鮮と野菜の天ぷら 335kcal 湯豆腐風 24.5kcal 茄子のミートグラタン 45kcal 白菜の煮浸し 30.5kcal 里芋の胡麻和え 48.1kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>27</b> <b>A</b> 鶏の酢豚風 312kcal <b>B</b> むつの照り焼き 157kcal 蓮根とベーコンの炒め物 54kcal ロールキャバツ 77kcal 明太じゃがバター 53.4kcal 小松菜と油揚げの煮浸し 40kcal 水耕野菜のサラダ+α	<b>28</b> <b>A</b> 豚丼 408kcal <b>B</b> ちらし寿司 386kcal ブロccoliの蟹カマあんかけ 17.7kcal 根菜とさつま揚げのうま煮 58kcal 鰯の梅風味揚げ 48.9kcal 青菜炒め 38.5kcal 水耕野菜のサラダ+α

- (3時のおやつ時) 選べるドリンク
- コーヒー
  - 紅茶
  - ココア
  - ミルク
  - カフェオレ
  - リンゴジュース
  - オレンジジュース



※3時のおやつはご希望者のみです。  
 ※昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。  
 ※献立は材料の関係で変更する事があります。

今年も1年  
ありがとうございました。



新年は1月4日(土)~  
通常営業です。  
お待ちしております。