12月 今週の献立表

てしろもりの丘

	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	卵豆腐	温泉卵	豆腐のカニあんかけ	納豆	さんまのみぞれ煮	オムレツ	納豆
	レンコン金平	白菜の炒り煮	小松菜のなめたけ和え	大根のそぼろ炒り煮	野菜炒め	ひじきの煮物	キャベツの炒り煮
		梅びしお	ふりかけ			たいみそ	
	527 kcal	551 kcal	560 kcal	585 kcal	609 kcal	580 kcal	672 kcal
昼食	ご飯	焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	オムハヤシ
	すき焼き風煮	具沢山スープ	ポークビーンズ	さわらのちゃんちゃん焼き風	仙台麸の卵とじ	ヤンニョムチキン	ごぼうサラダ
	南瓜サラダ	キウイ	キャベツとかにかまのサラダ	さつま芋サラダ	ほうれん草とツナのサラダ	切干大根のサラダ	キウイ
	キウイ	牛乳	オレンジ	杏仁フルーツ	バナナ	りんご	牛乳
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	910 kcal	641 kcal	838 kcal	818 kcal	813 kcal	815 kcal	834 kcal
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	カレーうどん	ご飯	ご飯	ご飯
	具沢山汁	味噌汁	味噌汁	春菊の胡麻和え	味噌汁	味噌汁	ベジタブル麻婆豆腐
	鯵のパン粉焼き	鶏のから揚げ	たらのきのこソース	オレンジ	豆腐の中華旨煮	さばの生姜煮	ブロッコリーの梅マヨ和え
	小松菜のおかか和え	春雨とひじきのサラダ	ほうれん草ともやしの和え物		小松菜と蒸し鶏のナムル	マセドアンサラダ	バナナ
	オレンジ	ココアプリン	パイン		ミルク寒天	白桃缶	
	654 kcal	760 kcal	614 kcal	597 kcal	702 kcal	747 kcal	691 kcal
1日の栄養量	エネルギー 2091kcal	エネルギー 1952kcal	エネルギー 2012kcal	エネルギー 2000kcal	エネルギー 2124kcal	エネルギー 2142kcal	エネルギー 2197kcal
	たんぱく質 82g	たんぱく質 82g	たんぱく質 75g	たんぱく質 78g	たんぱく質 82g	たんぱく質 76g	たんぱく質 78g
	脂質 50g	脂質 53g	脂質 44g	脂質 45g	脂質 56g	脂質 57g	脂質 63g
	食塩相当量 8.6g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 9.1g	食塩相当量 6.4g	食塩相当量 7.5g	食塩相当量 7.9g



きらめきの利用者さん
笑咲の利用者さん
リクエストメニュー









風月の利用者さん
リクエストメニュー

今年も残すところあと1か月となりました。12月はクリスマスや冬休みのイベントなど、楽しいことがたくさんありますね。楽しく行事に参加するためにも、日ごろの体調管理が大切です。空気が乾燥し、インフルエンザなどのウイルスによる感染症も流行っていますので、手洗いうがいをしっかり行い感染症を予防しましょう。

～「食」について～食という漢字は、「人を良くする」と書いて「食」といわれています。食べ物が心と体をつくる基礎となること、そして食事が人との豊かな関りを育み、人間に備わる善さを引き出すということをうまく言い表していますね。