

## 福祉 月間献立カレンダー



# 株式会社オーシャン タイヘイ株式会社

12月

三

四

1

1

2

| 12月   |  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   |
|-------|--|---|---|---|--|---|
| 12月1日 | 12月2日  | 12月3日   | 12月4日   | 12月5日   |  |   |
| 昼食    | 豚玉あんかけ丼<br>つけもの<br>きゅうりのサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ(みかん缶)   | サバの塩焼き<br>大根の煮物<br>チンゲン菜の彩り和え<br>みそ汁  | 鶏肉のたらこマヨ焼き<br>ごぼうの煮物<br>もやしのごま和え<br>みそ汁                           | メンチカツ<br>高野豆腐の含め煮<br>大根のわさび和え<br>みそ汁  | 豆腐と豚肉のとろみ煮<br>チキンナゲット<br>フロックリーの小海老和え<br>みそ汁   |   |
| 価養栄   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>348/14.1/21.9/24.8/2.1  | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>254/17.6/16.4/13.2/2.8   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>355/16.7/26.2/16.7/1.7                 | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>281/12.0/15.7/23.5/2.2   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>320/18.8/19.1/19.7/2.2  |   |
|       | 12月8日  | 12月9日   | 12月10日  | 12月11日  | 12月12日   |   |
| 昼食    | サワラのムニエル<br>レバーのしぐれ煮<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁<br> | 鶏肉とフロックリーのカリバタ丼<br>つけもの<br>大根と枝豆の和え物<br>みそ汁<br>フルーツ(みかん缶)   | 焼きそば<br>もやしの土佐和え<br>中華スープ<br>フルーツ(パイン缶)                           | かやくご飯<br>京都名物!助宗たらの西京焼き風<br>しろ菜とお揚げの炊いたん<br>湯葉あんかけ<br>すまし汁<br> | 肉団子と大豆のトマト煮<br>チンゲン菜のベーコン炒め<br>スペゲティサラダ<br>フルーツミックス  |   |
| 価養栄   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>265/20.3/13.5/14.7/2.4  | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>245/14.5/14.9/15.9/2.2   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>443/15.5/8.8/83.0/4.2                  | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>240/18.2/10.1/21.0/3.6   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>312/13.1/13.9/36.1/2.6  |   |
|       | 12月15日   | 12月16日  | 12月17日  | 12月18日  | 12月19日   |   |
| 昼食    | 和風ハンバーグ<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>オクラのマヨ和え<br>みそ汁   | 豚肉とかぶの甘辛煮<br>スナップエンドウのソテー<br>グリーンサラダ<br>みそ汁   | 鶏肉の生姜みそ丼<br>つけもの<br>もやしとコーンのサラダ<br>すまし汁<br>バナナヨーグルト               | シルバーの焼き浸し<br>車ふの煮物<br>キャベツの塩昆布和え<br>みそ汁   | 豆腐のふわふわ煮<br>ウインナーの炒め物<br>きゅうりのゆず塩和え<br>みそ汁   |   |
| 価養栄   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>276/12.5/17.5/21.2/2.3  | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>257/14.6/16.5/14.9/2.1   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>329/14.5/20.5/24.4/2.8                 | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>296/15.6/15.0/23.2/1.7   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>204/13.0/11.1/14.7/1.7  |   |
|       | 12月22日   | 12月23日  | 12月24日  | 12月25日  | 12月26日   |   |
| 昼食    | かき揚げうどん<br>冬至かぼちゃ<br>スナップのゆずみそ和え<br>        | シイラのあんかけ<br>花天とレンコンの煮物<br>フロックリーのサラダ<br>みそ汁<br> | ★クリスマス★ミートチーズドリア風<br>マカロニサラダ<br>オニオンスープ<br>珈琲クリームワッフル<br>Xmasメニュー | <br>第94回<br>カレーの日  | 冬のバター鯛ビラフ<br>かぼちゃのレースン煮<br>インゲンのマヨ和え<br>スープ  |   |
| 価養栄   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>631/13.1/16.5/106.3/2.6   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>319/19.9/15.8/26.4/2.4   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>436/15.4/25.8/38.5/3.0                 | メリクリスマス!みんな<br>とても楽しそうですね~。   |  | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>248/11.3/11.9/26.4/2.8 |
|       | 12月29日   | 12月30日  | 12月31日  |   |  |   |
| 昼食    | キタ/メヌケの煮付け<br>ピーマンとツナの炒め煮<br>チンゲン菜とハムの和え物<br>みそ汁   | 常陸秋そば<br>年越しそば<br>チキンピカタ<br>アスパラと<br>コーンのサラダ<br>いちごゼリー<br>(あまおう)  | 常陸秋そば   | 2025もありがとうございました<br>来年また<br>お食いしめしょう  | <br><br>オーシャンHP<br>はちら<br><br>子ども食堂<br>インスタはちら<br> | ※都合により、献立を変更する場合がございます。                           |
| 価養栄   | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>253/16.8/13.8/15.1/1.9  | kcal/タバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>496/19.4/12.4/76.1/3.4   |   |   |  |   |