12月 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

	月	火	水	木	金
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
昼食		助宗タラの南部焼き 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 つけもの 小松菜のドレッシング和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ホッケの和風焼き 蒸シューマイ 白菜の梅和え みそ汁	発芽玄米ご飯 のり塩チキンカツ＆クリーミーコロッケ キャベツのツナ炒め もやしと水菜のサラダ みそ汁
価養栄	※都合により、献立を変更する場合がございます。	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/17.1/12.3/22.4/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/12.2/13.0/27.2/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/15.7/11.1/18.3/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/13.3/22.5/30.5/2.7
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
昼食	白金タラの生姜蒸し 冬瓜の花天煮 ナスのとろろかけ みそ汁	和風醤油あんの天津飯 ひじき煮 大根のピーナッツ和え 中華スープ	白身魚のたれがらめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え みそ汁	愛知名物！カレーうどん ふろふき大根 オクラとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	鶏肉と春菊の味噌煮 野菜炒め もやしのさっぱり和え オニオンスープ
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/14.4/8.7/16.1/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/15.3/16.4/20.2/3.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/13.9/12.9/18.2/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 579/17.5/11.1/100.0/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/15.9/17.3/16.7/3.4
	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
昼食	サワラのみそ漬け焼き たけのこの煮物 インゲンの梅和え お吸い物	チキンのピザ風 カリフラワーとピーマンのソテー ほうれん草とハムのサラダ スープ	エビと冬野菜の揚げ浸し丼 つけもの スナップのサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	イカよせフライ＆うまトマチーズフライ 大豆と大根の煮物 キャベツのドレ和え みそ汁	豆腐ハンバーグ なすの煮物 小松菜のマヨ和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/15.2/9.2/14.5/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/16.2/18.1/14.3/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/8.2/11.5/32.0/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/8.9/16.1/33.1/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/9.1/21.4/16.9/2.0
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
昼食	豆腐と長芋のピリ辛炒め 切干大根の煮物 チンゲン菜のオーロラソースかけ お吸い物	北海扇フライ＆ハムカツ 竹輪の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁	えび団子のあんとじ 根菜の塩煮 もやしのピーナッツ和え みそ汁	バターライス クリスマス★フライドチキン ポテトソテー スープ シュークリーム	鶏肉のカレー炒め ミニお好み焼き インゲンの和え物 みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.5/17.7/24.8/3.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.0/10.7/31.9/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/15.5/16.2/32.0/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/15.5/28.2/32.7/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/13.9/18.7/15.0/2.4
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
昼食	五穀ご飯 煮込みハンバーグ 春雨の炒め煮 キャロットラペ みそ汁	かに玉風甘酢あん チキンピカタ ほうれん草のゆずみそ和え 中華スープ	年越しそば 花がんも煮 インゲンの小海老和え フルーツ(パイン缶)	2027令和9年は 1月4(月)より 営業致します	子ども食堂 インスタはこちら オーシャンHP はこちら
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/10.8/10.9/36.8/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/17.6/19.1/15.7/3.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/18.0/3.4/75.0/3.3		