

12月 お献立 テイケア

12月1日 (月) メバルの胡麻照り焼き 和風ひじきサラダ しろなの炒め物 卵の花 香の物	12月2日 (火) カニクリーミーコロッケ 白菜サラダ もやしと木耳の炒め物 いんげんのおかか和え 香の物	12月3日 (水) タラの生姜焼き かき揚げ 厚焼き玉子 ワインソーセージ 香の物	12月4日 (木) 鶏肉の照焼き／オムレツ 中華サラダ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 香の物	12月5日 (金) メンチカツ 高菜スパゲティ ひじき煮 茄子の南蛮漬け 香の物	12月6日 (土) 濃厚トマトとコーンフライ／ハンバーグ 切干大根煮 ポテトサラダ チンゲン菜の炒め物 香の物
E 429kcal C 73g P 16.1g Na 2.9g F 7.7g	E 484kcal C 82.5g P 10.1g Na 2.2g F 12.1g	E 519kcal C 74.4g P 17.7g Na 1.8g F 15.2g	E 446kcal C 79.3g P 13.4g Na 1.6g F 7.4g	E 537kcal C 84.9g P 12.1g Na 2.2g F 15.5g	E 502kcal C 83.8g P 10.7g Na 2.2g F 12.9g
<b>12月7日 (日)</b> オムレツ バーベキューソース ポンゴレスパゲティ 角揚げ煮 三色豆 香の物	<b>12月8日 (月)</b> 栗かぼちゃコロッケ／彩り野菜のつくね巻き 大根の胡麻サラダ がんも煮 オクラの塩昆布和え 香の物	<b>12月9日 (火)</b> 鯛の幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 焼壳 香の物	<b>12月10日 (水)</b> ハンバーグカレー パンブキンサラダ オムレツ フルーツ 福神漬	<b>12月11日 (木)</b> 豚肉と木耳の玉子炒め／大葉香る春巻き シルバーサラダ 卵の花 赤天 香の物	<b>12月12日 (金)</b> ホッケの西京焼き 和風ペンネ さつまいもフライ インゲンソテー 香の物
E 493kcal C 84.7g P 13.2g Na 2.2g F 10.2g	E 486kcal C 80.9g P 10.8g Na 1.7g F 12.4g	E 533kcal C 80g P 18.7g Na 2.4g F 13.8g	E 629kcal C 91.1g P 15.6g Na 3.7g F 21.9g	E 495kcal C 83.9g P 13.9g Na 2.5g F 13.9g	E 440kcal C 73.6g P 15.4g Na 1.5g F 8.2g
<b>12月13日 (土)</b> ベーコンカレーフライ 蒸し鶏の中華サラダ ミートボール しろ菜のナムル 香の物	<b>12月14日 (日)</b> 鶏天 野菜甘酢あん 煮物 青梗菜のおかか和え 茄子の生姜醤油 香の物	<b>12月15日 (月)</b> 鰯のきのこバター醤油 肉じゃが オムレツ 大豆の煮物 香の物	<b>12月16日 (火)</b> チキンステーキ 野菜トマトソース ペペロンチーノ ポテトサラダ ミートボール 香の物	<b>12月17日 (水)</b> 厚揚げジャージャンソース マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼壳 香の物	<b>12月18日 (木)</b> 赤魚の山椒焼き 焼きビーフ がんも煮 小松菜の煮浸し 香の物
E 436kcal C 72.9g P 13g Na 2.1g F 9.1g	E 501kcal C 82.3g P 21.8g Na 2.5g F 8g	E 523kcal C 77.2g P 19g Na 2.5g F 14.3g	E 546kcal C 82.8g P 13.2g Na 2.8g F 16.7g	E 432kcal C 77.6g P 15.6g Na 2.3g F 4.7g	E 482kcal C 82.3g P 13.7g Na 2.3g F 9.7g
<b>12月19日 (金)</b> 豆腐ハンバーグ おろしあん／竹輪天 ひじきサラダ さつまいもフライ 青梗菜のソテー 香の物	<b>12月20日 (土)</b> 味噌カツ チャプチエ 生姜天 オクラのおかか和え 香の物	<b>12月21日 (日)</b> 九条ねぎオムレツ中華あん／水餃子 山菜パスタ インゲンのごま和え かぼちゃ煮 香の物	<b>12月22日 (月)</b> チキン南蛮 タルタルソース 大根の韓国風サラダ しろ菜の炒め物 甘辛肉団子 香の物	<b>12月23日 (火)</b> タラの香味ソース 炊き合わせ 厚焼き玉子 大学芋 香の物	<b>12月24日 (水)</b> もみの木ハンバーグ／星のコロッケ 白菜のコーンサラダ インゲンソテー クワイの粒マスタード和え 香の物
E 449kcal C 88.8g P 10.5g Na 2.9g F 4.4g	E 593kcal C 85.9g P 16.7g Na 3.4g F 19g	E 457kcal C 80.8g P 17.4g Na 1.7g F 6g	E 510kcal C 84g P 12.7g Na 1.9g F 13.3g	E 615kcal C 82g P 15g Na 3g F 23.8g	E 465kcal C 79.8g P 17.3g Na 1.9g F 7.6g
<b>12月25日 (木)</b> 鯛の甘酢あん やきそば かぼちゃ煮 カニ風味焼壳 香の物	<b>12月26日 (金)</b> 豚肉の生姜焼き かき揚げ ごぼうサラダ 青菜の煮浸し 香の物	<b>12月27日 (土)</b> 12月28日 (日) 鶏の唐揚げおろしソース／ほれん草平焼き 高菜スパゲティ ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物	<b>12月29日 (月)</b> 牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ ミートボール ひじき煮 香の物	<b>12月30日 (火)</b> チキンステーキ 黒酢ソース ポンゴレスパゲティ 青梗菜の辛子和え 花型野菜揚げ 香の物	<b>12月31日 (水)</b> 肉団子の野菜あん／花天 焼きビーフ 揚げ餃子 金時豆 香の物
E 578kcal C 85.3g P 17.4g Na 2.5g F 16.6g	E 529kcal C 94.4g P 11g Na 1.8g F 11.6g	E 476kcal C 76.4g P 17.9g Na 2.2g F 9.8g	E 484kcal C 89.3g P 13.9g Na 2.5g F 6.8g		

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分

1月 お献立 テイケア




1月1日 (木) サーモンフライ ナボリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物	1月2日 (金) 根菜つくね／フライドポテト 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し クワイの小エビ炒め 香の物	1月3日 (土) 甘辛唐揚げ 中華春雨 水餃子 えび入り団子 香の物
E 507kcal C 83.1g P 14.1g Na 1.9g F 12.2g	E 515kcal C 86.4g P 12.7g Na 2.8g F 12.6g	E 566kcal C 93.8g P 16.9g Na 2.9g F 12.4g
<b>1月4日 (日)</b> ハムマヨサラダフライ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物	<b>1月5日 (月)</b> お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 青菜のソテー 香の物	<b>1月6日 (火)</b> 梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー 卵の花 香の物
E 456kcal C 80.1g P 11.2g Na 1.6g F 8.9g	E 575kcal C 82.2g P 12.5g Na 1.5g F 20.7g	E 473kcal C 85.7g P 12.2g Na 2.7g F 8.6g
<b>1月7日 (水)</b> メバルの幽庵焼き じゃが芋のそぼろあん 水餃子 大豆の煮物 香の物	<b>1月8日 (木)</b> 肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き 小松菜のナムル 玉ねぎポール 香の物	<b>1月9日 (金)</b> チキンカレー 白菜のコーンサラダ クリーミーかにフライ フルーツ 福神漬
E 489kcal C 85.7g P 19.8g Na 2.8g F 6.9g	E 497kcal C 81g P 11.3g Na 2.2g F 13.5g	E 642kcal C 88.8g P 17.4g Na 2.8g F 22.8g
<b>1月10日 (土)</b> タラの西京焼き マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 香の物	<b>1月11日 (日)</b> オムレツ オーロラソース クラムチャウダー 青菜の炒め物 金時豆 香の物	<b>1月12日 (月)</b> 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン 棒さつま揚げ 焼壳 香の物
E 471kcal C 75.4g P 16.8g Na 1.7g F 10g	E 525kcal C 82.2g P 12.4g Na 2g F 14.8g	E 475kcal C 82.8g P 10.8g Na 2.3g F 10g
<b>1月13日 (火)</b> 鯛の山椒照り焼き ナポリタン あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物	<b>1月14日 (水)</b> チキン南蛮 タルタルソース 白菜サラダ がんも煮 茄子の煮びたし 香の物	<b>1月15日 (木)</b> 鯵の香味焼き 炊き合わせ オムレツ しそ風味根菜サラダ 香の物
E 461kcal C 81.8g P 18.3g Na 2.6g F 5.4g	E 610kcal C 84.9g P 15.6g Na 2.8g F 21.6g	E 416kcal C 73.8g P 17.5g Na 2.5g F 4.4g
<b>1月16日 (金)</b> 豚肉の生姜焼き 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 香の物	<b>1月17日 (土)</b> 豆腐ハンバーグ きのこあん 田舎煮 ポテトサラダ つきこんのピリ辛炒め 香の物	<b>1月18日 (日)</b> 酢鶏／生姜揚げ餃子 チャブチエ 小松菜のピーナッツ和え かぼちゃ煮 香の物
E 465kcal C 84.5g P 13.6g Na 3.4g F 7.5g	E 580kcal C 80.1g P 16.3g Na 2.8g F 21.1g	E 525kcal C 86g P 11.3g Na 2.4g F 4.2g
<b>1月19日 (月)</b> メバルの生姜焼き ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 茄子の南蛮漬け 香の物	<b>1月20日 (火)</b> ハヤシライス キャベツサラダ 中華春雨サラダ フライドポテト もやしのソテー <sup>※成人</sup> フルーツ	<b>1月21日 (水)</b> 味噌カツ 中華春雨サラダ 肉焼壳 卵の花 香の物
E 528kcal C 79.6g P 17.5g Na 2.3g F 14.4g	E 579kcal C 80.9g P 11.9g Na 2.9g F 22.6g	E 564kcal C 90.5g P 16.6g Na 2.6g F 14.7g
<b>1月22日 (木)</b> ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 切干大根のゆず風味 香の物	<b>1月23日 (金)</b> タラのおろしソース 野菜炒め 花さつま えび入り団子 香の物	<b>1月24日 (土)</b> 鶏の照り焼き／ピーマン肉詰めフライ シルバーサラダ 大豆の豆板醤炒め 焼壳 香の物
E 435kcal C 86g P 11.3g Na 2.4g F 4.2g	E 494kcal C 81.7g P 13.8g Na 2.8g F 11.9g	E 408kcal C 74.1g P 18.7g Na 2.8g F 2.8g
<b>1月25日 (日)</b> ベーコンカレーフライ 焼きビーフン がんも煮 ワインナー 香の物	<b>1月26日 (月)</b> 肉団子の甘酢あん／揚げ餃子 中華サラダ 厚焼き玉子 しろ菜のナムル 香の物	<b>1月27日 (火)</b> 牛肉コロッケ 大根の青じそサラダ 厚揚げの生姜煮 焼壳 香の物
E 508kcal C 78.3g P 10.1g Na 1.9g F 15.8g	E 498kcal C 85.8g P 14.1g Na 3g F 10.4g	E 506kcal C 87.3g P 10.7g Na 1.4g F 11.9g
<b>1月28日 (水)</b> 赤魚の中華あん ペンネサラダ インゲンソテー <sup>※成人</sup> 三色豆 香の物	<b>1月29日 (木)</b> サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり さつま芋のレモンあん 香の物	<b>1月30日 (金)</b> 鶏天の黒酢あん／茄子の南蛮漬け キャベツサラダ オムレツ 大豆の煮物 香の物
E 510kcal C 82.2g P 17g Na 1.7g F 11.4g	E 512kcal C 84.2g P 12.7g Na 3.1g F 29g	E 556kcal C 80.1g P 15.2g Na 2.6g F 18.9g
<b>1月31日 (土)</b> 鯛の柚子味噌焼き マカロニサラダ 蓮根金平 白菜の煮浸し 香の物	<b>1月1日 (木)</b> サーモンフライ ナボリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物	<b>1月2日 (金)</b> 根菜つくね／フライドポテト 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し クワイの小エビ炒め 香の物
E 506kcal C 77.4g P 17.8g Na 2.1g F 12.8g	E 507kcal C 83.1g P 14.1g Na 1.9g F 12.2g	E 515kcal C 86.4g P 12.7g Na 2.8g F 12.6g

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分