



2017年 12月 上井草ふれあいの家 予定献立表

★ひとことメモ (ぶり)

晩秋から春にかけて北海道から南下してくるものは『寒ぶり』と呼ばれ、脂がのっているため美味で、たんぱく質と脂質が豊富です。

脂質に含まれるDHA、EPAは脳の活性化や動脈硬化の予防などの効果が期待されます。これらは酸化しやすい特徴がありますが、ぶりには酸化を防ぐビタミンEも多く含まれます。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは骨粗しょう症の予防になり、血合いの部分に豊富に含まれる鉄は貧血対策に有効です。



		12月1日(金)		12月2日(土)		
		赤飯 味噌汁 赤魚と野菜の吹き寄せ蒸し なすの揚げだし 果物 キャベツの酢の物	プリン I補† -555kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :27.3g 脂質 :12.0g 塩分 :3.3g	ポークカレー コンソメスープ シーザーサラダ 福神漬け 果物	もみじまんじゅう I補† -637kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :18.4g 脂質 :16.2g 塩分 :3.1g	
12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 きのこことあさり炒め 果物 大根の柚香和え 吹雪まんじゅう I補† -617kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :25.8g 脂質 :11.7g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 天ぶらの盛り合わせ れんこんの煮物 きゅうりの浅漬け 果物 カステラ I補† -586kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :18.2g 脂質 :10.4g 塩分 :3.2g	サンドウィッチ ショア チキンポトフ 果物 マカロニサラダ 抹茶パバロア I補† -643kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :27.4g 脂質 :20.4g 塩分 :3.2g	わかめご飯 清汁 鮭の塩焼 みそポテト 果物 春菊のお浸し 栗まんじゅう I補† -645kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :23.9g 脂質 :11.3g 塩分 :3.2g	三色丼 味噌汁 ひじきと竹輪の煮物 果物 金時豆煮 カスタードケーキ I補† -647kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :24.3g 脂質 :18.7g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 かれいのとろろ蒸し もやしとピーマン炒め 畑菜のポン酢和え 果物 青りんごゼリー I補† -584kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :20.4g 脂質 :12.2g 塩分 :3.1g
12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 ミックスフライ 生野菜サラダ 果物 きのこの磯和え シュークリーム I補† -566kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :23.4g 脂質 :13.0g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 ポークソテー 白菜とホタテ炒め 果物 人参のピーナツ和え ブルーチェ (ゆず) I補† -649kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :22.9g 脂質 :17.9g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 がんもの煮物 なすの浅漬け 果物 たい焼き I補† -629kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :24.7g 脂質 :16.5g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 若鶏のネギ塩焼き いんげんの和風ドレッシング和え 果物 長芋のあんかけ マドレーヌ I補† -612kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :20.9g 脂質 :14.6g 塩分 :3.1g	五目ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 和風ソース ブロッコリーの辛子和え 果物 あさりと春菊の炒め物 芋ようかん I補† -618kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :24.1g 脂質 :11.5g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 豚肉のやわらか煮 春雨の酢の物 果物 茶福豆煮 いちごパバロア I補† -647kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :23.1g 脂質 :13.6g 塩分 :3.1g
12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
お休み	クリスマス忘年会			ご飯 味噌汁 さんまの梅しそ焼き ブロッコリーサラダ 果物 茶福豆煮 わらび餅 I補† -625kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :20.0g 脂質 :17.2g 塩分 :3.0g	冬至	茶飯 味噌汁 おでん アスパラのくるみ和え 果物 白菜の煮物 きんつば I補† -609kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :17.8g 脂質 :10.2g 塩分 :3.1g
	海鮮ちらし寿司 清汁 茶碗蒸し 白和え 果物 ティラミス I補† -621kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :29.0g 脂質 :19.1g 塩分 :3.0g	海老とホタテのパエリア風 ミネストローネ ミートローフ カラフルサラダ いちごヨーグルト キャラメルケーキ I補† -608kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :25.9g 脂質 :15.6g 塩分 :3.0g	オムライス コンソメスープ フライドチキン コールスローサラダ 果物2種盛り チョコロールケーキ I補† -570kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :22.7g 脂質 :17.3g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 さんまの梅しそ焼き ブロッコリーサラダ 果物 茶福豆煮 わらび餅 I補† -625kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :20.0g 脂質 :17.2g 塩分 :3.0g	冬至	茶飯 味噌汁 おでん アスパラのくるみ和え 果物 白菜の煮物 きんつば I補† -609kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :17.8g 脂質 :10.2g 塩分 :3.1g
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	
お休み	ハヤシライス コンソメスープ トマトサラダ 果物 じゃが芋と野菜のソテー ショートケーキ I補† -632kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :19.1g 脂質 :17.3g 塩分 :3.0g	クリスマス	炒飯 中華スープ 水餃子 冬瓜のかにかまあんかけ 杏仁豆腐 ココア蒸しパン I補† -634kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :20.7g 脂質 :11.3g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじきと大豆の煮物 果物 なすのお浸し エクレア I補† -636kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :24.4g 脂質 :22.1g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 あじの照焼 白滝と人参のたらこ炒め うぐいす豆煮 果物 ごままんじゅう I補† -596kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ :22.9g 脂質 :10.9g 塩分 :3.1g	

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

12月30(土)~1月3日(水)までお休みさせていただきます

社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831