



2016年 12月 上井草ふれあいの家 予定献立表



★ひとことメモ

・ゆず

今年は、12月21日(水)が冬至です。
ゆずは強い香りで邪気を祓うという意味があります。冬至にゆず湯に入るのは邪気を祓って、体を清めるためと言われています。

また、料理に使うとゆずの香りをつけるだけで上品に仕上がります。皮を薄くむいて、料理の仕上げの段階で香り付けに使います。果汁は酸味が強く食酢として使います。



・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1日(木) | | 12月2日(金) | | 12月3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 畑菜のごまドレッシング和え | チーズケーキ I補† -:597kcal 卵パク:27.4g 脂質 :19.3g 塩分 :3.2g | 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 | 吹雪まんじゅう I補† -:609kcal 卵パク:18.4g 脂質 :12.6g 塩分 :2.7g | ご飯 味噌汁 ほっけの生姜焼き じゃが芋の煮物 果物 もやしのおかか和え | プリン I補† -:617kcal 卵パク:22.2g 脂質 :18.0g 塩分 :3.1g | | | | | | | | |
| 12月4日(日) | | 12月5日(月) | | 12月6日(火) | | 12月7日(水) | | 12月8日(木) | | 12月9日(金) | | 12月10日(土) | |
| お休み | ご飯 味噌汁 シルバーの野菜あんかけ なすの煮物 果物 きのこことあさり炒め 味噌まんじゅう I補† -:567kcal 卵パク:23.7g 脂質 :13.6g 塩分 :3.3g | サンドウィッチ ショア チキンポトフ 果物 アスパラと桜海老のソテー マロンババロア I補† -:607kcal 卵パク:28.9g 脂質 :20.3g 塩分 :3.2g | ご飯 味噌汁 銀鮭の塩焼き もやしとピーマンの炒め物 果物 人参のくるみ和え きみしぐれ I補† -:588kcal 卵パク:21.2g 脂質 :16.9g 塩分 :2.9g | 三色丼 味噌汁 ひじきと竹輪の煮物 果物 いんげんのわさび醤油和え フルーツキャロットゼリー I補† -:579kcal 卵パク:23.2g 脂質 :15.8g 塩分 :3.3g | ご飯 味噌汁 かれいのとろろ蒸し かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のポン酢和え 果物 カスタードケーキ I補† -:626kcal 卵パク:22.0g 脂質 :15.0g 塩分 :3.2g | ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ 果物 ツナと野菜炒め シュークリーム I補† -:631kcal 卵パク:24.3g 脂質 :14.6g 塩分 :3.3g | | | | | | | |
| 12月11日(日) | | 12月12日(月) | | 12月13日(火) | | 12月14日(水) | | 12月15日(木) | | 12月16日(金) | | 12月17日(土) | |
| お休み | わかめご飯 清汁 豚肉のごま味噌焼き さつま揚げの煮物 果物 キャベツの昆布茶和え フルーチェ(ゆず) I補† -:588kcal 卵パク:19.9g 脂質 :16.3g 塩分 :3.1g | ご飯 味噌汁 ぶり大根 れんこんの炒め物 なすの浅漬け 果物 たい焼き I補† -:598kcal 卵パク:21.6g 脂質 :13.2g 塩分 :2.7g | 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 長芋の白煮 マドレーヌ I補† -:575kcal 卵パク:20.6g 脂質 :14.5g 塩分 :2.7g | 五目ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 和風ソースがけ ほうれん草の辛子和え 果物 アスパラとハム炒め 芋ようかん I補† -:601kcal 卵パク:23.8g 脂質 :12.6g 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 あさりと大根の炒め物 いちごババロア I補† -:640kcal 卵パク:23.2g 脂質 :17.4g 塩分 :3.1g | ご飯 清汁 さばの揚げおろし煮 根菜の味噌炒め キャベツとコーンのサラダ 果物 酒まんじゅう I補† -:631kcal 卵パク:29.0g 脂質 :14.2g 塩分 :3.0g | | | | | | | |
| 12月18日(日) | | 12月19日(月) | | 12月20日(火) | | 12月21日(水) | | 12月22日(木) | | 12月23日(金) | | 12月24日(土) | |
| お休み | ご飯 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ がんもの煮物 果物 春菊のなめたけ和え 黒糖まんじゅう I補† -:620kcal 卵パク:22.8g 脂質 :12.0g 塩分 :3.1g | ご飯 味噌汁 チンジャオロース ブロッコリーとわかめの和え物 果物 春巻きのあんかけ ワッフル I補† -:637kcal 卵パク:22.9g 脂質 :20.9g 塩分 :3.0g | まいだけご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 果物 青梗菜のピーナツ和え わらび餅 I補† -:637kcal 卵パク:23.4g 脂質 :12.2g 塩分 :3.0g | 海鮮ちらし寿司 清汁 茶碗蒸し 小松菜の白和え 果物二点盛り キャラメルケーキ I補† -:589kcal 卵パク:28.5g 脂質 :16.1g 塩分 :3.1g | クリスマス忘年会 オムライス コンソメスープ フライドチキン キャベツのコールスロー フルーツヨーグルト ミルクレープ I補† -:599kcal 卵パク:21.4g 脂質 :16.8g 塩分 :2.7g | 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 ツリーサラダ フルーツポンチ クリスマスケーキ I補† -:618kcal 卵パク:22.5g 脂質 :19.8g 塩分 :3.2g | | | | | | | |
| 12月25日(日) | | 12月26日(月) | | 12月27日(火) | | 12月28日(水) | | 12月29日(木) | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div> | | | |
| お休み | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしの梅じそ和え 果物 かぶのかにかまあんかけ ココア蒸しパン I補† -:584kcal 卵パク:22.8g 脂質 :11.4g 塩分 :3.0g | ご飯 味噌汁 カジキのソテー きのこソース 炒り豆腐 果物 ほうれん草のわさび和え クレープゼリー I補† -:565kcal 卵パク:26.1g 脂質 :11.8g 塩分 :3.3g | ご飯 味噌汁 干草焼き ひじきと大豆の煮物 果物 ブロッコリーとハムのマヨ和え エクレア I補† -:573kcal 卵パク:25.6g 脂質 :17.7g 塩分 :3.2g | ご飯 清汁 白身魚の照り焼き 厚揚げの煮物 ぬた和え 果物 ごままんじゅう I補† -:592kcal 卵パク:27.6g 脂質 :12.0g 塩分 :3.2g | 12月30(金)~1月3日(火)までお休みさせていただきます | | | | | | | | |

