



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、体を清めるためとされています。

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	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	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	ご飯 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	三色丼 味噌汁 かれのいとろろ蒸し かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のポン酢和え 果物	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	I補† -:567kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.7g 脂質 :13.6g 塩分 :3.3g	I補† -:607kcal ｸﾞﾊﾟｸ :28.9g 脂質 :20.3g 塩分 :3.2g	I補† -:588kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.2g 脂質 :16.9g 塩分 :2.9g	I補† -:579kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.2g 脂質 :15.8g 塩分 :3.3g	I補† -:626kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.0g 脂質 :15.0g 塩分 :3.2g	I補† -:631kcal ｸﾞﾊﾟｸ :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)	ご飯 味噌汁 ぶり大根 れんこんの炒め物 なすの浅漬 果物 たい焼き	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	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	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† -:588kcal ｸﾞﾊﾟｸ :19.9g 脂質 :16.3g 塩分 :3.1g	I補† -:598kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.6g 脂質 :13.2g 塩分 :2.7g	I補† -:575kcal ｸﾞﾊﾟｸ :20.6g 脂質 :14.5g 塩分 :2.7g	I補† -:601kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.8g 脂質 :12.6g 塩分 :3.3g	I補† -:640kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.2g 脂質 :17.4g 塩分 :3.1g	I補† -:631kcal ｸﾞﾊﾟｸ :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	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	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	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	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† -:620kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.8g 脂質 :12.0g 塩分 :3.1g	I補† -:637kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.9g 脂質 :20.9g 塩分 :3.0g	I補† -:637kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.4g 脂質 :12.2g 塩分 :3.0g	I補† -:589kcal ｸﾞﾊﾟｸ :28.5g 脂質 :16.1g 塩分 :3.1g	I補† -:599kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.4g 脂質 :16.8g 塩分 :2.7g	I補† -:618kcal ｸﾞﾊﾟｸ :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	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	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	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† -:584kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.8g 脂質 :11.4g 塩分 :3.0g	I補† -:565kcal ｸﾞﾊﾟｸ :26.1g 脂質 :11.8g 塩分 :3.3g	I補† -:573kcal ｸﾞﾊﾟｸ :25.6g 脂質 :17.7g 塩分 :3.2g	I補† -:592kcal ｸﾞﾊﾟｸ :27.6g 脂質 :12.0g 塩分 :3.2g					
	12月30日(金)～1月3日(火)までお休みさせていただきます												

