

令和6年 12月 献立



デイサービスせいかつCAN黒崎

※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

2月	3火	4水	5木	6金	7土
わかめごはん 鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん とり天 オクラの梅肉和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鯖の西京焼き 豆乳がんもの含め煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏つくねと野菜の煮物 五目豆 お吸い物 ヤクルト	香川料理	ごはん 鶏のレモン醤油焼き 南瓜サラダ お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 524 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 641 kcal 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 558 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 533 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 606 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 556 kcal 食塩相当量 2.5 g
9月	10火	11水	12木	13金	14土
牛丼 かぶの甘酢和え お味噌汁 果物 ヤクルト	ごはん 赤魚の甘酢かけ 湯豆腐 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉の塩だれ焼き 小松菜の和え物 お吸い物 ヤクルト	ごはん 白身魚の黄金焼き ブロッコリーの卵炒め お吸い物 ヤクルト	ロールパン 和風ロールキャベツ オクラと姫竹の和え物 コンソメスープ	ごはん 鯖のみぞれ煮 焼きビーフン お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 522 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 531 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 491 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 487 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 422 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 555 kcal 食塩相当量 3.5 g
16月	17火	18水	19木	20金	21土
ごはん 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の含め煮 かき卵汁 ヤクルト	カレーライス サラダ コンソメスープ ヤクルト	ごはん 白身魚の柳川風煮 小松菜の白和え お味噌汁 ヤクルト	松花堂 弁当	ごはん 鮭のバター醤油焼き ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉のきのこあんかけ かぼちゃの煮物 お吸い物 ヤクルト
エネルギー 573 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 716 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 494 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 825 kcal 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 502 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 529 kcal 食塩相当量 2.9 g
23月	24火	25水	26木	27金	28土
寄せ鍋 パーティー	ごはん カレイの煮つけ スパゲティサラダ 豚汁 ヤクルト	クリスマス パーティー	ごはん 白身魚の南蛮漬け オクラとひじきの和え物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 鯖の照り焼き 小松菜の煮浸し お吸い物 ヤクルト
エネルギー 580 kcal 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 585 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 633 kcal 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 491 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 588 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 487 kcal 食塩相当量 2.2 g
30月	31火	<p>12月は、冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。この季節影響を受けやすい体の臓器は「腎臓」です。腎臓は排尿をコントロールするだけでなく、成長や生殖と関わる役割を持つ大切な臓器です。また、インフルエンザが登場するのもこの季節。冷たい乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を弱めるため、免疫力が低下していると罹患しやすく、気をつけましょう。腎臓を守り、インフルエンザを撃退するためにも、体を温め免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に取り入れることが大切です。</p>			
ごはん 鮭のタルタル焼き きゅうりのすのもの お味噌汁 ヤクルト	年越しそば いなり寿司 筑前煮 水ようかん ヤクルト				
エネルギー 508 kcal 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 523 kcal 食塩相当量 3.8 g	 			