12月　しんど老人保健施設　通所リハビリ献立表



	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)
献立	御飯・味噌汁 Aチキン南蛮 Bホキのオーロラ焼き ひじきの炒り煮 キャベツサラダ	A焼きうどん B御飯・豚キムチ 焼売 オレンジゼリー 清まし汁	御飯・コンソメスープ A煮込みハンバーグ Bカレイのバジル焼き 白菜とハムの無水バター煮 ピーチゼリー
熱量	A657kcal　B447kcal	A491kcal　B523kcal	A519kcal　B433kcal
おやつ	ミニあんぱん	レモンケーキ	ブッセ（ホワイトクリーム）

	12月4日(金)	12月5日(土)	12月7日(月)
献立	御飯・味噌汁 Aホキの梅ダレ焼き B鶏の照り焼き 揚げ茄子のピリ辛炒め ひじきのサラダ	御飯・味噌汁 A鶏肉の柚子胡椒焼き B赤魚の粕漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーの土佐和え	御飯・味噌汁 A鰆の粕漬け焼き B揚げ出し豆腐のおろしあんかけ 千草焼き 白菜の柚子風味和え
熱量	A540kcal　B626kcal	A518kcal　B434kcal	A506kcal　B525kcal
おやつ	ドームケーキ(こしあん)	きなこ饅頭	塩饅頭

	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)
献立	御飯・清まし汁 A豚玉煮 Bぶりの生姜風味焼き 切干大根の味噌炒め ほうれん草のお浸し	Aシーフードカレー B御飯・洋風卵とじ フレンチサラダ みかんヨーグルト コンソメスープ	御飯・味噌汁 Aカレイのわさび醤油ソース B豚肉のカレー風味炒め さつま芋の天ぷら 白和え
熱量	A530kcal　B505kcal	A457kcal　B496kcal	A514kcal　B564kcal
おやつ	ワッフル	バニラクレープ	ミニクリームパン

	12月11日(金)	12月12日(土)
献立	御飯・コンソメスープ A鶏肉のピザ焼き B鯵のアーモンド焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ	Aちゃんぽん B御飯・中華スープ B豆腐の中華旨煮 餃子 ぶどうゼリー
熱量	A549kcal　B561kcal	A581kcal　B532kcal
おやつ	プリン	ロールケーキ（チョコ）



12月 しんど老人保健施設　通所リハビリ献立表

	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)
献　立	御飯・清まし汁 Aかれいの旨だしあんかけ Bコロッケ・メンチ盛り合わせ 茄子の炒め物 菜の花の辛子和え	御飯・味噌汁 A鶏の唐揚げ B鯖の塩麹焼き 大根とツナの旨煮 きのこのマリネ	御飯・味噌汁 Aたらの照り焼き B厚揚げとにらのそぼろ炒め 里芋の煮物 キャベツの胡麻マヨ和え
熱　量	A485kcal　B629kcal	A589kcal　B584kcal	A464kcal　B593kcal
おやつ	もみじ饅頭	パンケーキ(メープル)	あんドーナツ

	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)
献　立	A三食丼 B御飯・鯵のおろし煮 白菜の浅漬け オレンジゼリー 清まし汁	御飯・味噌汁 Aホキの胡麻漬け焼き B牛肉のすき焼煮 さつま芋のグリルスティック 花野菜サラダ	御飯・味噌汁 A鶏肉の明太マヨ焼き Bカレイのソテーわさびクリーム きのこのソテー 白菜のめかぶ和え
熱　量	A523kcal　B459kcal	A475kcal　B565kcal	A493kcal　B423kcal
おやつ	バウムクーヘン（チョコ）	ロールケーキ(バニラ)	ミニ白あんぱん

	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)
献　立	御飯・清まし汁 Aタラの磯辺揚げ Bジャーマンオムレツ 大根の信田煮 青梗菜の和え物	御飯・味噌汁 A豆腐と枝豆のハンバーグ B鰆の西京焼き かぼちゃの甘煮 なめ茸和え	御飯・卵スープ Aバサの中華風香味揚げ B豚肉の味噌ニンニク炒め 里芋の味噌煮 キャベツのさっぱり和え
熱　量	A480kcal　B496kcal	A611kcal　B473kcal	A558kcal　B547kcal
おやつ	ドームケーキ（カスタード）	水ようかん	ミニエクレア

	12月24日(木)	12月25日(金)イベント食	12月26日(土)
献　立	御飯・コンソメスープ Aハッシュドポーク Bホキのチーズ焼き マカロニサラダ ピーチゼリー	シーフードピラフ・ ローストビーフ クリスマスサラダ パンプキンポタージュ グレープジュース・クリスマスケーキ	御飯・中華スープ Aつくね焼き B鯵のみりん醤油焼き 茄子の中華風炒め 春雨和え
熱　量	A567kcal　B482kcal	615kcal	A496kcal　B439kcal
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	季節和菓子	パンケーキ(抹茶)

	12月28日(月)	12月29日(火)
献　立	御飯・清まし汁 A鯖の味噌煮 B鶏肉のパン粉焼き もやしとピーマンの炒め物 大根の甘酢漬け	御飯・中華スープ A八宝菜 Bかに玉(醤油) 焼売 カリフラワーと胡瓜のサラダ
熱　量	A555kcal　B476kcal	A479kcal　B513kcal
おやつ	いちごクレープ	バウムクーヘン

