



12 月

ゆうあいの郷 予定献立表



★ 一言通信 ★

今月はお芋の種類について
お話ししたいと思います。



①ほくほく系(王道で万能なタイプ)

鳴門金時・紅あずま

オススメの食べ方:

天ぷらやきんとん、焼きいも

②しっとり系(しっとり甘くなめらかで
ホクホク感も残る)

紅はるか

オススメの食べ方

焼きいも、スイートポテト

③ねっとり系(糖度が高く、水分多め)

安納芋、シルクスイート

オススメの食べ方

焼きいも

お好みのお芋を探してみてください。

ゆうあいの郷
管理栄養士



行事食のお知らせ



12月22日(土)

【冬至】

- ・肉うどん
- ・南瓜そばろあん
- ・マスカットゼリー



12月24日(土)

【クリスマス】



- ・えびピラフ
- ・ミートローフ
- ・マセドアンサラダ
- ・ストロベリーババロア
- ・パンプキンスープ



ゆうあいの郷
厨房職員



	木 1	金 2	土 3	日 4	月 5	火 6	水 7
朝食	御飯 焼き魚 キャベツの昆布和え たいみそ 牛乳	御飯 高野豆腐含め煮 モロヘイヤおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	食パン ミネストローネ風 グリーンサラダ 牛乳	鮭おじや ほうれん草白和え 漬物 牛乳	御飯 ツナと青菜の炒め物 しらすおろし 味噌汁 ショア	御飯 えび団子と根菜の煮物 小松菜レモン醤油和え たいみそ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	御飯 シルバーの照り山椒焼き ピーフンソテー ぶどうゼリー 味噌汁	御飯 チンジャオロース 春雨の中華和え 杏仁豆腐 中華スープ	シーフードカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根煮 フルーチェ 味噌汁	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ いちごゼリー コンソメスープ	御飯 魚のもろみ焼き 南瓜小倉添え ワカメと胡瓜の酢の物 清まし汁
おやつ	ロールケーキ コーヒー	プチケーキ 紅茶	小倉あんパイ ほうじ茶	まんじゅう ほうじ茶	桃饅頭 緑茶	今川焼き 煎茶	黒糖ふかし ほうじ茶
夕食	御飯 メバルの煮付け いんげんのかーリッ風味ソテー 漬物 味噌汁	御飯 麻婆茄子 冬瓜のくす煮 ほうれん草辛子和え 味噌汁	御飯 スパイ風オムレツ 春菊ごま和え ふりかけ 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼き にんじんしりしり 果物缶 味噌汁	御飯 ハンバーグきのこおろしソース ツナサラダ 煮豆 味噌汁	御飯 ぶり大根 酢味噌和え 煮豆 味噌汁	御飯 春雨の炒め物 かろりの力二あんかけ 漬物 味噌汁
栄養価	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 38.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 36.7 g 塩分 7 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 37.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 29.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 39.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 34.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 21.4 g 塩分 7.3 g

	木 8	金 9	土 10	日 11	月 12	火 13	水 14
朝食	御飯 ミートオムレツ コールスローサラダ ふりかけ 牛乳	御飯 ミート-ル柚子おろし ささげのお浸し 味噌汁 ヨーグルト	ロールパン 野菜スクランブルエッグ ツナサラダ ショア	御飯 つみれ団子と青梗菜の煮物 菜の花錦糸和え 煮豆 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 もやしドレ和え のり佃煮 牛乳	御飯 がんと煮 キャバツゆかり和え 味噌汁 牛乳	御飯 鮭と大根の煮物 青菜のお浸し 漬物 牛乳
昼食	御飯 マスのマリネ 里芋のそぼろ煮 青りんごゼリー 味噌汁	サンマー麺 アジフライ 寒天ミルクプリン	御飯 チキンカツレットマトリソかけ 大根と加かのサラダ 味噌汁 果物	御飯 ホキの塩麴焼き じゃがいも土佐煮 なめたけ和え 味噌汁	御飯 メバル味噌焼き キャバツのオムレツ炒め ヨーグルトババロア 清まし汁	親子丼 インゲンの酢味噌和え コーヒゼリー 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ 青菜中華和え 杏仁豆腐 中華スープ
おやつ	ヨーグルトケーキ コーヒー	たい焼き 緑茶	にんじん蒸しパン 紅茶	いちごスペシャル 紅茶	もみじ饅頭 煎茶	チョコケーキ 紅茶	人形焼き 清まし汁
夕食	御飯 鶏肉焼肉風 白菜中華煮 中華スープ フルーツ	御飯 赤魚生姜煮 煮奴 漬物 味噌汁	御飯 アジの南蛮漬け 茄子の肉みそあん 煮豆 清まし汁	御飯 豚肉とキャバツの味噌炒め れんこんきんぴら 青菜の辛子和え 味噌汁	御飯 豚肉の炒め物 春雨の炒め物 もやし胡麻和え 味噌汁	御飯 白身魚フライ アスパラソテー 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉のトマト煮 厚揚げの旨煮 二色和え 清まし汁
栄養価	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 60 g 脂質 34.9 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 24.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 63 g 脂質 31.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 27.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 30.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 41 g 塩分 7 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 36.3 g 塩分 6.4 g

	木 15	金 16	土 17	日 18	月 19	火 20	水 21
朝食	御飯 おろし納豆 ほうれん草海苔和え 味噌汁 牛乳	かに風味雑炊 生姜醤油炒め 煮豆 牛乳	ロールパン ポトフ コールスローサラダ 牛乳	御飯 ウィンナーソテー 菜の花のおかか和え のり佃煮 牛乳	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 はんぺんのチーズ焼き おからサラダ 漬物 牛乳	御飯 麩と白菜の煮物 ささげの磯辺和え ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 クリームシチュー ブロッコリー味噌マヨ和え サイダーゼリー コンソメスープ	御飯 おでん 焼き魚 漬物 味噌汁	御飯 サバの味噌煮 大根煮 春雨サラダ 清まし汁	御飯 スパイ風オムレツ ひじき煮 フルーチェ 味噌汁	チキンカレー ブロッコリーとハムのサラダ キャラメルプリン コンソメスープ	御飯 八宝菜 タラモサラダ パインゼリー 中華スープ	御飯 コロック 大根旨煮 青菜白和え 味噌汁
おやつ	レモンケーキ コーヒー	吹雪まんじゅう ほうじ茶	ショコラスペシャル 紅茶	プチケーキ 紅茶	黒糖饅頭 煎茶	紅茶ケーキ 紅茶	誕生日ケーキ 紅茶
夕食	御飯 ホッケの塩焼き 切干大根煮 漬物 味噌汁	御飯 サーモンフライ さつまいも甘露煮 漬物 中華スープ	御飯 肉じゃが スナップエンドウソテー キャベツ塩昆布和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 野菜の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 ぶりの照り焼き ほうれん草酢味噌和え 佃煮 清まし汁	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き 中華和え 果物缶 味噌汁	御飯 カレイの磯辺焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜ごま和え 味噌汁
栄養価	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 39.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 36.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 52.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 41.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 58 g 脂質 38.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 38 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 36 g 塩分 7.9 g

	木 22	金 23	土 24	日 25	月 26	火 27	水 28
朝食	御飯 竹輪と野菜の煮物 ブロッコリー-しらす和え 煮豆 牛乳	御飯 炒り豆腐 もやしお浸し 味噌汁 ヤクルト	たまご雑炊 厚揚げ煮 漬物 牛乳	御飯 たかな納豆 はんぺん煮物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ツナじゃが モロヘイヤお浸し ふりかけ 牛乳	御飯 ジャーマンポテト ほうれん草和え物 漬物 牛乳	御飯 ミートボールと野菜クリーム煮 もやしの柚子サラダ 牛乳
昼食	★冬至★ 肉うどん かぼちゃそぼろ和え マスカットゼリー	御飯 タンドリーチキン 豆腐の田楽 ひじき煮 清まし汁	★行事食★ えびピラフ ミートローフ マセドアンサラダ ストロベリーパパロア パンプキンスープ	御飯 ロールキャベツ フレンチサラダ バナナ コンソメスープ	御飯 サバの塩焼き さといも柚子味噌煮 酢の物 清まし汁	御飯 挽肉とキャベツの加-炒め ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘと海老の和え コーヒーゼリー 中華スープ	御飯 メバルの塩麴焼き キャベツのコンソメ煮 菜の花辛子和え 味噌汁
おやつ	チーズケーキ コーヒー	どら焼き 煎茶	サンタまんじゅう 煎茶	あんドーナッツ ほうじ茶	ドームケーキ 紅茶	マールカオ ほうじ茶	黒糖まんじゅう 煎茶
夕食	御飯 柳川風煮 白菜煮浸し 果物缶 味噌汁	御飯 ホキの磯焼き 蓮根きんぴら さつまいも甘煮 味噌汁	御飯 豚ニラもやし炒め 白菜中華煮 果物缶 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き ビーフソテー 煮豆 味噌汁	御飯 豚味噌炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 清まし汁	御飯 白身魚のチリあんかけ じゃが芋土佐煮 ささげ磯和え 味噌汁	御飯 ボークケチャップ シルバーサラダ フルーツ 味噌汁
栄養価	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 29.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 24.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 58 g 脂質 56.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 19.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 41.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 42 g 塩分 7 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 32.5 g 塩分 6.7 g

	木 29	金 30	土 31	日	月	火	水
朝食	御飯 がんと煮 小松菜おひたし 煮豆 牛乳	御飯 黒酢肉団子 かりん粉-おかか和え 味噌汁 ヤクルト	御飯 魚河岸揚げの煮物 キャベツゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト				
昼食	御飯 油淋鶏 かぼちゃサラダ ピーチゼリー お吸い物	御飯 鯖 梅しそ焼き ポテトチーズ焼き 春菊白和え 味噌汁	年越しそば 大根の肉みそかけ 抹茶ゼリー				
おやつ	ばななカステラ コーヒー	ようかんロール 煎茶	年越しロールケーキ 紅茶				
夕食	御飯 アジのさんか焼き しろな磯和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚の生姜焼き 切干大根とアジの炒め煮 果物缶 清まし汁	御飯 赤魚の粕漬け焼き 五目巾着煮 煮豆 清まし汁				
栄養価	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 45.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 32.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 32.7 g 塩分 7.8 g				