

12月 あいあい・放課後等デイサービス(常食A)						施設
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ご飯 鶏肉と大根の中華煮 ナムル(ほうれん草・人参・きゅうり) 中華スープ(小松菜・白菜) コンポート(りんご)	ご飯 オレンジ 赤魚の煮付け 付)里芋・人参 おからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・わかめ)	ご飯 牛肉ともやしの胡麻ぼんず酢炒 白菜の和え物 すまし汁(麩・わかめ) キウイフルーツ	ご飯 豚肉と豆腐の卵とじ キャベツと竹輪のごま和え 味噌汁(茄子・ねぎ) 白桃缶	ご飯 パナナ 鮭の和風ムニエル 付)カリフラワー・トマト キャベツの煮浸し 味噌汁(ほうれん草)	ご飯 豚肉とキャベツのケチャップ炒め グリーンサラダ スープ(玉ねぎ・人参) りんご
カロリー	364 kcal	340 kcal	399 kcal	356 kcal	355 kcal	348 kcal
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ご飯 豆腐ステーキ 牛肉と小松菜あん しろ菜のお浸し 味噌汁(里芋・アゲ) パイン缶	菜飯 鶏卵うどん 切干大根の煮物 みかん缶	ご飯 りんごゼリー 治部煮 白菜と油揚げのごま和え ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 鯖の磯部揚げ もやしと胡瓜の酢の物 すまし汁(大根・わかめ) オレンジ	ご飯 豚バラ大根 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) ぶどうゼリー	チキンカレー キャベツのサラダ スープ(白菜・ねぎ) バナナ
カロリー	360 kcal	410 kcal	376 kcal	353 kcal	367 kcal	371 kcal
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ご飯 黄桃缶 鯖の照り焼き 付)さつまいもの甘煮・さやいんげい 煮奴 味噌汁(茄子・ねぎ)	ご飯 パナナ 煮込みハンバーグ 付)カリフラワー・ブロッコリー ほうれん草のマヨネーズ和え スープ(大根・人参)	ご飯 オレンジ ホキの揚げ煮 付)焼き豆腐・里芋 ひじきの煮つけ 味噌汁(ごぼう・しめじ)	わかめ御飯 カレーラーメン キャベツと胡瓜の酢の物 キウイフルーツ	ご飯 パイン缶 鶏肉のオイスターソース焼き 付)小松菜の和え物 切干大根の煮物 すまし汁(小松菜・わかめ)	ポークカレー ポテトサラダ スープ(白菜・ねぎ) ぶどうゼリー
カロリー	330 kcal	376 kcal	343 kcal	399 kcal	367 kcal	400 kcal
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ご飯 親子とじ 茄子の胡麻和え 味噌汁(豆腐・アゲ) みかん缶	ご飯 鱈とブロッコリーのバター醤油 ポテトサラダ かき玉スープ ヨーグルト	ロールパン(1個) スパゲティー ミートソース 白菜サラダ オニオンスープ 白桃缶	ご飯 みかん 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)ゆでキャベツ・ブロッコリー ひろす煮 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯 カレイの彩り蒸し ほうれん草と豚肉の煮物 味噌汁(南瓜・わかめ) コンポート(りんご)	鮭ご飯 あんかけにゅうめん しろ菜のお浸し ぶどうゼリー
カロリー	325 kcal	353 kcal	354 kcal	354 kcal	340 kcal	415 kcal
日付	30日	31日				
昼食						
カロリー	0 kcal	0 kcal				