

令和7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

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
わかめご飯 鯖の塩焼き フキの炒り煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏のから揚げ 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 鶏つくねの野菜の煮物 金平れんこん お味噌汁 ヤクルト	肉うどん おにぎり ちくわの磯部揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 鶏肉の幽庵焼き 南瓜サラダ お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 500 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 634 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 563 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 612 kcal 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 503 kcal 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 538 kcal 食塩相当量 2.4 g
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
牛丼 かぶの甘酢和え お味噌汁 果物 ヤクルト	ごはん 白身魚の黄金焼き 里芋の煮ころがし お吸い物 ヤクルト	ごはん 豚肉の塩だれ焼き 小松菜の和え物 かきたま汁 ヤクルト	静岡料理	おでん パーティー	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の柚子香和え お吸い物 ヤクルト
エネルギー 502 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 471 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 516 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 520 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 536 kcal 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 506 kcal 食塩相当量 2.6 g
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の含め煮 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 茄子の生姜あんかけ お味噌汁 ヤクルト	ごはん デミハンバーグ コールスローサラダ お味噌汁 ヤクルト	チキンカレー サラダ コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト	ごはん 鶏肉の山椒焼き ふろふき大根 お吸い物 ヤクルト
エネルギー 494 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー ### kcal 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 494 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 570 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 611 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 485 kcal 食塩相当量 3.3 g
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
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	ごはん カレーの煮つけ 卵の花 豚汁 ヤクルト	クリスマス パーティー	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト オニオンスープ ヤクルト	ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 白身魚のカレームニエル 青梗菜の煮浸し お吸い物 ヤクルト
エネルギー 517 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 541 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 605 kcal 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 529 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 598 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 459 kcal 食塩相当量 2.4 g
29 月	30 火	31 水	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。		
ごはん 鮭のタルタル焼き 昆布の煮物 お味噌汁 ヤクルト	寄せ鍋 パーティー	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 490 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 560 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 488 kcal 食塩相当量 3.5 g			