令和8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 火	2 水	3 木	4 金	5 土
	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 白身魚のカレームニエル だし巻卵 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏つくねと野菜の煮物 きゅうりの甘酢和え お味噌汁 ヤクルト	とんこつラーメン ゆかりおにぎり えびしゅうまい みかんゼリー	ごはん 鶏肉の照り煮 もずく酢 けんちん汁 ヤクルト
	エネルギー 563 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 528 kcal	エネルギー 526 kcal
	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.3 g

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
	牛丼 小松菜のごま和え お味噌汁 果物	ごはん 白身魚の甘酢かけ 里芋の煮ころがし お味噌汁 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	ごはん 赤魚の照り焼き ブロッコリーの炒め物 お吸い物 ヤクルト	ごはん 和風ロールキャベツ 春雨サラダ 青梗菜スープ ヤクルト	おでん パーティー
	エネルギー 471 kcal	エネルギー 488 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 490 kcal
	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.9 g

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
	福島料理	チキンカレー サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鮭のバター醤油焼き 茄子の生姜あんかけ お吸い物 ヤクルト	還暦 松花堂弁当	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	ごはん 鶏肉の山椒焼き ふろふき大根 お味噌汁 ヤクルト
	エネルギー 487 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 520 kcal	エネルギー 795 kcal	エネルギー 503 kcal	エネルギー 499 kcal
	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 4.3 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 4.2 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.1 g

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 焼きビーフン お味噌汁 ヤクルト	冬至 メニュー	ごはん 豚肉の野菜あんかけ ひじき煮 かきたま汁 ヤクルト	ごはん エビフライ＆コロッケ ジャーマンポテト オニオンスープ ヤクルト	 クリスマス パーティー	ごはん 鰆の西京焼き キャベツとカニカマのサラダ お吸い物 ヤクルト
	エネルギー 624 kcal	エネルギー 485 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 654 kcal	エネルギー 515 kcal
	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 4.3 g	食塩相当量 1.9 g

	28 月	29 火	30 水	31 木	
	ごはん カレイの煮つけ 卯の花 お味噌汁 ヤクルト	寄せ鍋 パーティー	ごはん 白身魚の南蛮漬け 茄子の味噌煮 お味噌汁 ヤクルト	年越しそば いなり寿司 筑前煮 水羊羹	
	エネルギー 512 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 523 kcal	
	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.8 g	