



12月献立表



月	火	水	木	金	土
1 けんちんうどん 金平ごぼう うぐいす豆 フルーツ もみじ饅頭 11kcal - 562kcal	2 ごはん すまし汁 ホッケの柚子香焼き 豚バラ白菜 ブロッコリーの味噌マヨ和え オレンジゼリー 11kcal - 566kcal	3 チキンカレー コンソメスープ ごぼうサラダ 福神漬け ミルククリーム煎餅 11kcal - 567kcal	4 ごはん 味噌汁 タラの薄くず煮 茄子のオイスターソース炒め もやしの酢醤油和え ドームケーキ 11kcal - 567kcal	5 ごはん 中華コーンスープ ホイコーロー 豆腐のきのこあん インゲンのごま和え パインムース 11kcal - 595kcal	6 ごはん 味噌汁 サバの煮付 ピーマン炒め 小松菜のごま和え 黒糖まんじゅう 11kcal - 600kcal
8 ごはん 味噌汁 カレイのみぞれ煮 青梗菜の炒め物 海藻サラダ スイスロール 11kcal - 582kcal	9 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ピーマン炒め 小松菜の和え物 炭酸まんじゅう 11kcal - 560kcal	10 ごはん コンソメスープ 材料にエールソース さつま芋とりんごの甘煮 人参サラダ バナナパバロア 11kcal - 585kcal	11 ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 あんドーナツ 11kcal - 594kcal	12 ふりかけ御飯 すまし汁 アジの梅肉焼き 田楽味噌 マカロニサラダ いちごカステラ 11kcal - 577kcal	13 ごはん 味噌汁 とんかつ ひじき煮 かぶのピクルス クリームパン 11kcal - 604kcal
15 ごはん コンソメスープ ポークチャップ ブロッコリーのガーリックバター チーズサラダ ヨーグルト 11kcal - 569kcal	16 ゆかり御飯 すまし汁 赤魚のねぎ味噌焼き うまい菜の煮びたし もやしの中華和え マドレーヌ 11kcal - 561kcal	17 ごはん 味噌汁 鶏肉の七味焼き 茄子のオランダ煮 キャベツのさっぱり和え やわらかおかき(砂糖醤油) 11kcal - 559kcal	18 ごはん 中華スープ かに玉 蒸しゅうまい 青梗菜のナムル マンゴープリン 11kcal - 567kcal	19 郷土料理(大分) ごはん だんご汁 とり天 椎茸のうま煮 春雨サラダ どら焼き 11kcal - 579kcal	20 えびカレー コンソメスープ たまごサラダ 福神漬け ぶどうゼリー 11kcal - 560kcal
22 冬至 生姜ごはん すまし汁 サワラの柚子味噌焼き 小豆かぼちゃ 春菊の辛子和え 吹雪まんじゅう 11kcal - 588kcal	23 ごはん 味噌汁 豚肉のニンニク炒め がんもの煮物 胡瓜の塩昆布和え 抹茶水ようかん 11kcal - 580kcal	24 忘年会 ピラフ さつま芋のミルクスープ ミートボール 大根サラダ ケーキ 11kcal - 567kcal	25 忘年会 バターライス コンソメスープ グリルチキン ポパイソテー シーザーサラダ ケーキ 11kcal - 566kcal	26 ごはん すまし汁 サバの竜田揚げ かぶののりと煮 胡瓜の酢味噌かけ せんべい 11kcal - 562kcal	27 ごはん すまし汁 豚肉のすき焼風煮 インゲンのツナ炒め かぶの甘酢和え カステラ 11kcal - 610kcal
29 ごはん 味噌汁 鶏肉のじぶ煮 金平れんこん インゲンの和え物 パウムクーヘン 11kcal - 555kcal	30 年越しメニュー なめ茸おろしそば コロケ 青梗菜のお浸し フルーツ 焼きドーナツ 11kcal - 572kcal	31 お休み 			

★ 今月の郷土料理 ★ 大分県『とり天』
大分県の鶏肉の消費量は日本一です。
とり天は大分の食卓にかかせない県民食です。
市内のあちこちに「とり天屋」がありますが、
お店によって味付けが異なります。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

足立区日の出デイサービスセンター

2025

活動予定

12月

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	脳トレ 体重測定	二村PT 硬筆 体重測定	二村PT カラオケ 体重測定	二村PT カラオケ 生花 体重測定	室崎PT 卓上レク 体重測定 理美容	二村PT 硬筆 体重測定 理美容
7	8	9	10	11	12	13
	椎名PT 硬筆	二村PT 朗読会	二村PT 朗読会 理美容	寺尾PT 朗読会	室崎PT 脳トレ 生花	二村PT 卓上レク
14	15	16	17	18	19	20
	椎名PT カレンダー作り	二村PT カレンダー作り 園児交流会 理美容	二村PT カレンダー作り	二村PT カレンダー作り 理美容	カレンダー作り	二村PT カレンダー作り
21	22	23	24	25	26	27
	卓上レク 理美容	二村PT 脳トレ	二村PT 忘年会	寺尾PT 忘年会	カラオケ	二村PT カラオケ
28	29	30	31			
	カラオケ	カラオケ	休業日			
かりんグループ ☆カレンダー作り ☆レクリエーション						
						

※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただく事があります。