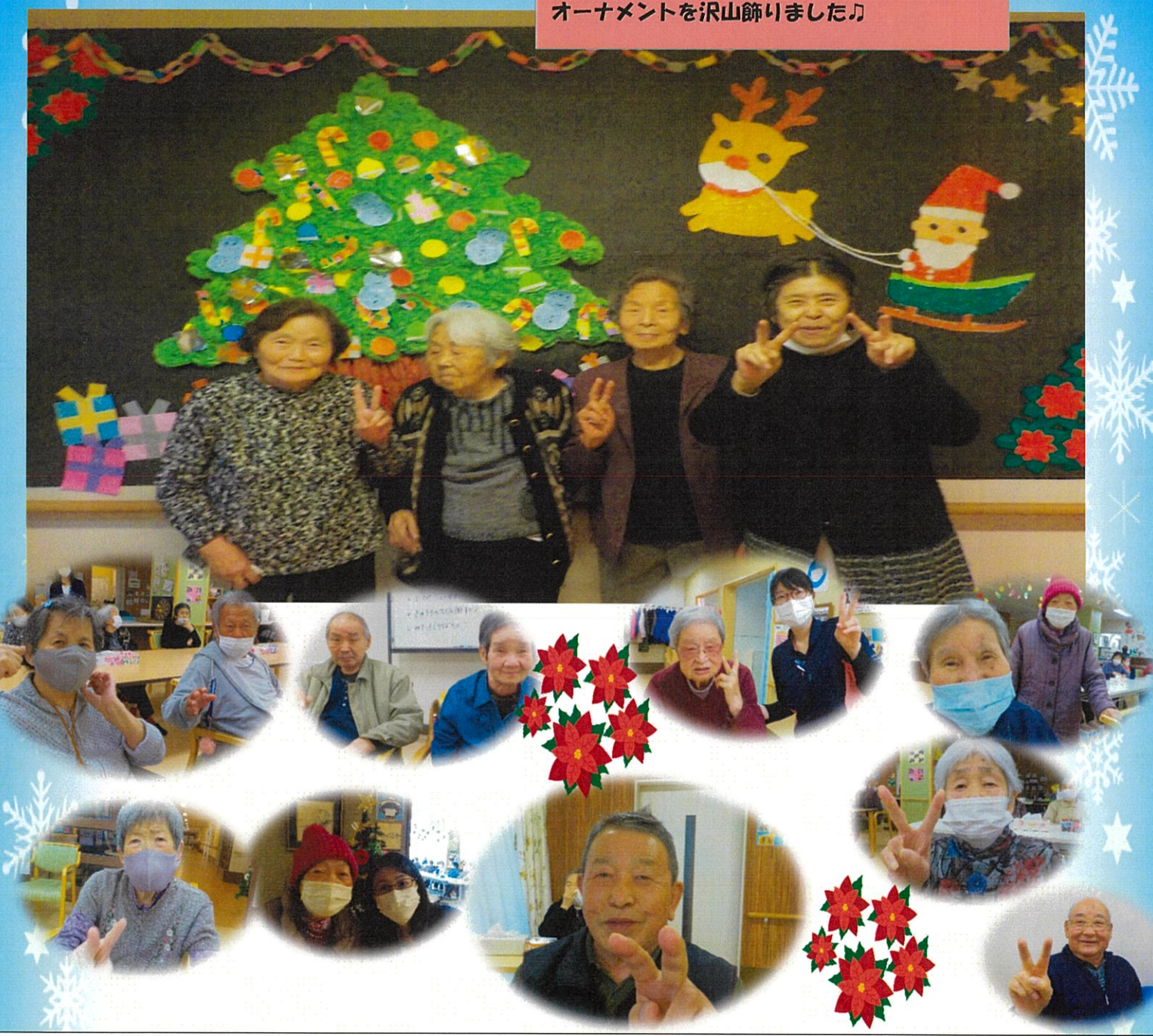


令和3年
12月

Acueil Post
デイサービスセンターアクイール
我孫子市岡発戸1498
☎04-7165-6511

アクイールポスト

12月の壁面は**クリスマス**です。
お花紙で作った大きなもみの木には
キャンディー、ベル、プレゼントなどの
オーナメントを沢山飾りました♪



日付	6	7	8	9	10	11	
御飯	白身魚の揚げ浸し うまい菜と豚肉の炒め煮	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮	味噌ラーメン 揚げ物の煮物 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ばら寿司(香川県郷土料理) たこぶき焼き 大根とちりめんの香味だし和え 茶碗蒸し(鶏肉・ごんなん)	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とかまぼこの豆腐和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 豚大根 しろなとツナの炒め物 やっこ(大葉味噌だし) すまし汁(とうろ・巻枝)	
昼	ポテトサラダ 味噌汁(揚げわかめ・いりこ風味)	味噌汁(揚げわかめ・いりこ風味) 未だ(白菜・小松菜)					
デザート	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	メロンゼリー	青リンゴゼリー	いちごゼリー	グレープゼリー	手作り水ようかん	
エネルギー	14:93kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.7g 食塩:0.08g	14:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	14:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	14:63kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.21g	14:111kcal 蛋白:2.2g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	14:47kcal 蛋白:2.2g 脂質:0.1g 食塩:0.03g	
日付	13	14	15	16	17	18	
御飯	肉じゃが(豚肉) 松風焼き	鶏子ぼろと卵の二色丼 大根とツナの煮物	御飯 さげのゆで焼き 大豆と小豆の煮物 白菜と大根葉の揚げかつお和え	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー カリフラワーとピーマンのごまドレサラダ	御飯 鶏肉のやわらか煮 枝豆とベーコンの塩バターソース もやしと人参のピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・いりこ)	御飯 鶏肉のやわらか煮 枝豆とベーコンの塩バターソース もやしと人参のピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・いりこ)	
昼	ブロッコリーとめじろの塩レモンサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	味噌汁(白菜・しいたけ)	味噌汁(あさり・人参)				
デザート	キャラメルゼリー	バナナゼリー	きなこゼリー	はちみつレモンゼリー		オレンジゼリー	
エネルギー	14:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	14:60kcal 蛋白:0.6g 脂質:3.7g 食塩:0.23g	14:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	14:102kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.8g 食塩:0.14g		14:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	
日付	20	21	22	23	24	25	
御飯	ちらし寿司 れんこんと豚肉の金平 いんげんとパプリカのブロッコリーサラダ 味噌汁(里芋・白菜)	山菜まつうどん キャベツと豚肉の炒め煮 ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 鶏肉の塩焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(もやし・揚げ豆腐・味噌汁)	御飯 白身魚のソテー(和風バターソース) 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 色あま(マンゴー一年添え)	オムライス(野菜ソース) エビフライ(マスタードタルソース) ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ(セロリ・コーン)	
デザート	甘夏ゼリー	いちごゼリー	手作りぜんざい	キャラメルゼリー	オレンジゼリー	手作りミルクプリン(いちごソース)	
エネルギー	14:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	14:63kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.21g	14:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	14:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	14:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	14:84kcal 蛋白:2.5g 脂質:1.9g 食塩:0.10g	
日付	27	28	29	30	31		
御飯	肉団子の甘あんかけ 大根焼き(京都府郷土料理) 味噌汁(人参・しめじ) 高菜炒め	御飯 かれい(魚田)味噌汁 小松菜と豚肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) バナナの紅茶ジュレ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロラソース) 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(ほうじ・しいたけ)	御飯 鶏の唐揚げ うまい菜のじゃこ炒め やっこ(しょう油) 味噌汁(人参・わかめ)	キーマカレー キャベツとツナの香味だし和え 手作りいちごミルクプリン		
デザート	チョコゼリー	グレープゼリー	バナナゼリー	メロンゼリー	リンゴゼリー		
エネルギー	14:73kcal 蛋白:0.4g 脂質:2.1g 食塩:0.30g	14:111kcal 蛋白:2.2g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	14:60kcal 蛋白:0.6g 脂質:3.7g 食塩:0.23g	14:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	14:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g		



12月27日(月)昼食
【大根焼き】(京都府郷土料理)



大根焼きは11月から12月にかけ、健康増進を折衝するための行われる年中行事で、現在で走の風物詩となっています。大根は心身の解毒作用や腫瘍防止に食べ物で大根を煮たものを振。

12月9日(木)昼食
【ばら寿司】(香川県郷土料理)



香川県のばら寿司は、酢飯に季節の野菜など細かく煮た具を混ぜ合わせたもので、ハレの日に食べる郷土料理です。ばら寿司は香川県だけでなく、岡山県や京都府にもあるそうですが、地域によって内容が異なるそうです。ナリコマオリジナルのばら寿司をぜひお楽しみに。

12月22日(水)昼食
【かぼちゃの含め煮】 冬至



冬至は、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間も最も短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べるのは風邪を引かない、幸運を祈願するという意味があるそうです。まだまだ寒い日が続きますが、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、元気を付けて風邪を引かないようにしてくださいね。

12月25日(土)昼食
【オムライス・エビフライ・洋風お浸し・コンソメスープ】 クリスマス



クリスマスはイエス・キリストの誕生をお祝いする日で、日本でも年々大規模なイベントとしてお祝いされています。クリスマスをお食事楽しんで頂くためにクリスマスらしいメニューをご用意しました。彩も注目していただきながらお楽しみください。

2021年も残すところ僅かとなりましたが、ご利用者、そしてご家族のご協力のもと無事に一年を過ごすことができました。ありがとうございました。

新年には、また元気な姿でお会いできる事を楽しみにしております。

