

令和 2 年

12 アクイールポスト

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



12月の壁面は
クリスマスツリーとポインセチアです。
色とりどりに可愛く仕上がりました。



食欲の秋



ホクホクのお芋をいい笑顔で食べていらっしゃいました。



	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
星		御飯 牛肉のブルコギ風 金時豆煮 胡瓜とカニカの土佐酢和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 メンチカツ・えびフライ(マスタード・タルタルソース) 絹揚げとぜんまいの煮物 味噌汁(しろな・人参) 洋なし缶の紅茶ジュレ	御飯 高野豆腐の炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 もやしといんげんの練りごま和え 味噌汁(あさり・キャベツ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 切干大根と鶏肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) 高菜炒め	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) ブロッコリーとカニカの香味ドレサダ 味噌汁(えのき・わかめ)白味噌仕立て みかん
		エネルギー: 530kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 13.0g 食塩: 1.88g	エネルギー: 625kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 23.8g 食塩: 2.33g	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 19.3g 食塩: 2.83g	エネルギー: 542kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 13.6g 食塩: 2.91g	エネルギー: 555kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 17.2g 食塩: 1.86g
	おやつ	手作りパウンドケーキ	ストロベリータルト	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	ワッフル
		エネルギー: 171kcal たんぱく質: 2.1g 脂質: 11.3g 食塩: 0.19g	エネルギー: 126kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 6.5g 食塩: 0.12g	エネルギー: 73kcal たんぱく質: 0.4g 脂質: 2.1g 食塩: 0.30g	エネルギー: 96kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 3.6g 食塩: 0.07g	エネルギー: 73kcal たんぱく質: 1.6g 脂質: 2.8g 食塩: 0.06g
	日付	7	8	9	10	11
星	御飯	御飯	海鮮ちゃんぽん	網野のばら寿司	御飯	御飯
	白身魚のピカタ(濃厚ソース)	ハンバーグ(きのこソース)	金平ごぼう	里芋と昆布の煮物	鶏肉の柚子風味グリル	豚大根
	ふかしじゃがいも(ベーコン)	桐尾煮(とがのおに)	黄桃缶	白菜の香味タレ和え	れんこんと豚肉の炒り煮	キャベツとツナの炒め物
	胡瓜のピリ辛和え	もずく酢		赤だし(チンゲン菜・油揚げ)	小松菜とカニカの豆乳和え	豆腐の梅ダレかけ
	味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	味噌汁(小松菜・白ねぎ・いりこ風味)			味噌汁(玉ねぎ・大根菜)	味噌汁(とうろく昆布・巻麹・いりこ風味)
おやつ	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 10.9g 食塩: 2.74g	エネルギー: 504kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 11.5g 食塩: 2.49g	エネルギー: 470kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 9.2g 食塩: 4.47g	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 12.5g 食塩: 3.78g	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 19.6g 食塩: 2.33g	エネルギー: 604kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 24.5g 食塩: 2.52g
	クリームコンフェ	手作りチョコマドレーヌ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	手作り柿ミックスゼリー
	エネルギー: 80kcal たんぱく質: 1.8g 脂質: 2.5g 食塩: 0.07g	エネルギー: 149kcal たんぱく質: 1.9g 脂質: 7.7g 食塩: 0.21g	エネルギー: 96kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 3.7g 食塩: 0.08g	エネルギー: 128kcal たんぱく質: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.08g	エネルギー: 92kcal たんぱく質: 1.4g 脂質: 2.0g 食塩: 0.08g	エネルギー: 51kcal たんぱく質: 0.1g 脂質: 0.1g 食塩: 0.02g
	日付	14	15	16	17	18
星	カレーうどん	鶏そぼろと卵の二色丼	御飯	御飯	感謝祭	御飯
	ブロッコリーとしめじのバジルドレサダ	里芋と豚肉の煮物	さけの柚庵焼き	肉じゃが(牛肉)		オレンジチキン
	フルーツ(洋なし缶・みかん缶)	胡瓜の甘酢和え	大豆と小えびの煮物	うまい菜と平天の真砂和え		枝豆とベーコンの塩バターソテー
		味噌汁(白菜・なめこ)	白菜とちくわの梅和え	味噌汁(大根・油揚げ)		もやしと人参のピリ辛和え
			味噌汁(おくら・巻麹)	マンゴージュ		味噌汁(キャベツ・しいたけ)
おやつ	エネルギー: 570kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 22.3g 食塩: 3.34g	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 18.2g 食塩: 2.18g	エネルギー: 463kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 9.9g 食塩: 2.15g	エネルギー: 609kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 15.6g 食塩: 2.83g		エネルギー: 512kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 18.2g 食塩: 2.21g
	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	ファンシーケーキ	手作りマドレーヌ	手作りロゼゼリー(ホイップクリーム添え)		原宿ドッグミニ(ココアバナナ)
	エネルギー: 130kcal たんぱく質: 1.7g 脂質: 5.5g 食塩: 0.05g	エネルギー: 138kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 6.4g 食塩: 0.12g	エネルギー: 146kcal たんぱく質: 2.0g 脂質: 7.8g 食塩: 0.22g	エネルギー: 50kcal たんぱく質: 0.2g 脂質: 1.4g 食塩: 0.02g		エネルギー: 115kcal たんぱく質: 2.8g 脂質: 5.4g 食塩: 0.08g
	日付	21	22	23	24	25
星	御飯	御飯	御飯	御飯	オムライス(野菜ソース)	御飯
	鶏肉の梅風味焼き	ホキの唐揚げ(和風あん)	鶏肉の塩麹焼き	牛肉コロッケ(濃厚ソース)	レモンチキン	白身魚の揚げ浸し
	かぼちゃの含め煮	キャベツと鶏肉の煮浸し	大豆煮	ほうれん草と鶏肉の煮浸し	アスパラのごまドレサダ	さつまいもの甘煮
	大根とちりめんの和え物	赤だし(油揚げ・わかめ)	たたき胡瓜	もずく酢	ミルクスープ(セロリ・コーン)	ブロッコリーの柚子ドレサダ
	味噌かきたま汁	みかん缶	味噌汁(かぼちゃ)	味噌汁(絹揚げ・筍)麦白味噌仕立て		味噌汁(えのき・なめこ)
おやつ	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 11.0g 食塩: 2.12g	エネルギー: 493kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 10.6g 食塩: 2.22g	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 15.1g 食塩: 2.57g	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 14.1g 食塩: 3.03g	エネルギー: 568kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 19.6g 食塩: 2.75g	エネルギー: 534kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 13.7g 食塩: 1.22g
	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	手作りおしろこ(あられ)	りんごタルト	手作りサンドケーキ(いちごジャム・ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう
	エネルギー: 80kcal たんぱく質: 1.7g 脂質: 4.2g 食塩: 0.09g	エネルギー: 94kcal たんぱく質: 0.8g 脂質: 3.7g 食塩: 0.00g	エネルギー: 162kcal たんぱく質: 3.6g 脂質: 0.2g 食塩: 0.03g	エネルギー: 117kcal たんぱく質: 1.0g 脂質: 5.4g 食塩: 0.04g	エネルギー: 102kcal たんぱく質: 2.0g 脂質: 4.1g 食塩: 0.13g	エネルギー: 122kcal たんぱく質: 1.1g 脂質: 0.3g 食塩: 0.05g
	日付	28	29	30	31	
星	御飯	ねぎとろ丼	御飯	キーマカレー	12/25 昼食 今年のクリスマスメニューは幅広い世代に愛されるオムライスや、その他のメニューも彩豊かに仕上げていますので見た目も楽しんでいただけます。	
	肉団子の甘酢あんかけ	小松菜と豚肉の炒め物	白身魚の香草パン粉焼き(けー・ソース)	キャベツとツナのフレンチドレサダ		
	大根焚き[京都府郷土料理]	味噌汁(玉ねぎ・人参)	里芋と鶏肉の煮物	手作りいちごミルクプリン		
	味噌汁(さつまいも・キャベツ)	バイン缶の紅茶ジュレ	胡瓜とかまぼこの土佐酢和え			
	高菜炒め		味噌かきたま汁			
おやつ	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 20.8g 食塩: 3.20g	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 15.5g 食塩: 2.83g	エネルギー: 515kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 14.7g 食塩: 2.24g	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 18.0g 脂質: 17.8g 食塩: 2.10g		
	手作り青りんごゼリー	手作りりんごまんじゅう(抹茶あん)	ココアワッフル	手作り紅茶パウンドケーキ		
	エネルギー: 35kcal たんぱく質: 0.1g 脂質: 0.1g 食塩: 0.02g	エネルギー: 136kcal たんぱく質: 3.2g 脂質: 2.2g 食塩: 0.04g	エネルギー: 81kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 3.2g 食塩: 0.12g	エネルギー: 170kcal たんぱく質: 2.0g 脂質: 11.3g 食塩: 0.10g		
	日付					

感謝祭