

令和 7年 12月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
朝	米飯 味噌汁(絹豆腐) 蓮根のひき肉あん(鶏むねひき肉) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、小松菜) 切干大根の含め煮 さけふりかけ	米飯 味噌汁(かぶ、しろ菜) 白菜の煮びたし(大豆、人参、あげ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ、わかめ) 青菜とさつまあげの炒め煮 御飯の友(ふりかけ)	選択メニュー 米飯 味噌汁(しいたけ) 厚揚げのおかか煮(イエローピーマン) さけふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱) 肉詰めいなり 野菜ふりかけ	食パン(ピーナッツクリーム) パンプキンスープ ミートボールのコンソメ煮 牛乳
昼	豚のひつまぶし風 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 清汁(人参、白菜) バナナ	米飯 魚のおろし煮(メバル) ほうれんそうと高野豆腐のナムル 清汁(小松菜)	胚芽パン(マーガリン) かぼちゃシチュー(鶏) 辛子マヨネーズ和え(レッドピーマン、キャベツ) ほうれんそうスープ(玉葱)	ゆかりおにぎり しょうゆラーメン(チャーシュー、もやし) 揚げぎょうざ(白菜、人参) レモンゼリー	米飯 魚の磯部揚げ(タラ) または 魚のパン粉焼き(メル) ブロッコリーサラダ(ちくわ、イエローピーマン) ささみとわかめの清汁	おにぎり(梅と大葉) 肉うどん(豚、かまぼこ) キャロットサラダ(レタス、レーズン) りんごゼリー	米飯 魚の南部焼き(メバル) チンゲンサイとあげの煮びたし 白菜スープ(かにかま)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	やわらかおかき(のり塩) 牛乳	ベジたべる 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	かつぼえひせん 牛乳	メロムース ヤクルト	きのこの山たけのこの里 飲むヨーグルト
タ	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) ひじきの香り酢和え(コーン、ほうれんそう) そうめん汁 2026Kcal	麦御飯 鶏肉の青じそフライ 大豆サラダ(大根、胡瓜) 若竹汁(わかめ、筍) 2012Kcal	麦御飯 魚のレモン醤油焼き(さば) レバにら炒め(もやし) なめこスープ(チンゲンサイ) 2111Kcal	麦御飯 肉豆腐チャンプルー(豚) 冬瓜のくず煮(人参、あげ、枝豆) たまごスープ 2124Kcal	麦御飯 鶏肉の梅風味味噌焼き ピリ辛炒め(ごぼう、こんにゃく) 豆乳スープ(さつまいも、しめじ) 2011Kcal	麦御飯 鶏肉のごま照り焼き 巣ごもり卵 清汁(冬瓜、かまぼこ) 2051Kcal	麦御飯 豚肉のカレーソースかけ 蓮根ときのこソテー(しめじ、キャベツ) わかめスープ(もやし) 1981Kcal
日	8	9	10	11	12	13	14
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう、えのき) 高野豆腐の卵とじ 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱) ほうれんそうと椎茸の炒め物 味付けのり	米飯 味噌汁(白菜、人参) ひじきの煮物(さつまあげ) 味つおふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ) 金平ごぼう(人参、枝豆) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) 高野豆腐煮 うめふりかけ	もちつき まるごとソーセージパン クリームマーブルパン 牛乳	ロールパン(チョコジャム) セロリのスープ(人参) ハムソテー(玉葱、キャベツ) 牛乳
昼	チキンカツカレー 海藻サラダ(大根、胡瓜) コンソメスープ(白菜、レッドピーマン) フルーチェ(ミックスベリー)	米飯 筑前煮(鶏、里芋、こんにゃく) ちくわのゆずドレ和え(白菜、もやし) もずく汁	ハンバーガー シーザーサラダ(水菜、レタス) 小松菜のスープ(蒸し鶏) ヨーグルト	スパゲティナポリタン 蓮根サラダ オニオンスープ(にんじん) ピーチゼリー	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き なすの和風煮 ほうれんそうのスープ(ちくわ、えのき)	もちつき	米飯 魚のカレーチーズ焼き(カレイ) キャベツの卵炒め(ピーマン) オニオンスープ
おやつ	サラダせんべい 牛乳	うまい棒 牛乳	マリー 牛乳	ミニクレープ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	まがりせんべい 牛乳	ホームバイ ジョア(マスカット)
タ	麦御飯 魚の味噌漬け焼き(タラ) 焼肉風味炒め(キャベツ、豚) 清汁(うずまき麩、チンゲンサイ) 2102Kcal	麦御飯 魚のオイスター焼き(鯖) かぶのそぼろあんかけ みそ豆乳スープ(さつま芋、小松菜) 1989Kcal	麦御飯 魚のきのこあん(タラ) 春雨サラダ(木耳、ハム) 野菜のスープ(玉葱) 1976Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 あんかけ卵焼き 清汁(わかめ) 2104Kcal	麦御飯 回鍋肉(豚、キャベツ) レバーの甘辛炒め 中華スープ(木綿豆腐) 2204Kcal	麦御飯 ひじきと南瓜の焼きコロッケ 切干大根の中華サラダ(ツナ) かぶのスープ(ほうれんそう)	麦御飯 おでん(鶏、厚揚げ、ちくわ) いかといんげんの香り炒め 清汁(小松菜、椎茸) 1986Kcal
日	15	16	17	18	19	20	21
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) 切干大根の煮物(あげ、人参) 味付けのり	誕生会 米飯 味噌汁(筍、人参) 鶏と白滝の炒め(人参) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(大根、ほうれんそう) ししゃも(ブロッコリー) のりかつおふりかけ	米飯 けんちん汁(厚揚げ、大根) ひじき煮(大豆、人参) のりごまふりかけ	選択メニュー ベーコンチーズパン カレーソテー(キャベツ、ウインナー) 小松菜スープ(人参) 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう、わかめ) 卵焼き(ブロッコリー) うめふりかけ	あんぱん 大豆のトマト煮 ポタージュ 牛乳
昼	ひじきの混ぜご飯 大豆とごぼうの炒め物(ちくわ、にんにくの芽) 清汁(花麩、えのき、わかめ) フルーツ杏仁(パイン、黄桃)	米飯 魚の韓国風照り焼き(鯖) 大根の田楽 きのこスープ(しめじ、エリンギ)	くるみパン(りんごジャム) 魚のトマトバジルソース(カレイ) グリーンサラダ(ブロッコリー、水菜) コンソメスープ(カリフラワー、玉葱)	わかめおにぎり きのこそば(エリンギ、鶏肉) ほうれんそうといかのごま和え みかん	米飯 魚のてんぷら(タラ) または 魚の照り焼き(鯖) 白和え(ほうれんそう、椎茸) 清汁(鶏むね肉、蒸し茄子)	鶏肉とブロッコリーの和風パスタ ゆずドレサラダ(大豆、レタス、胡瓜) セロリのスープ(人参) ピーチゼリー	米飯 鶏肉のハニーマスタード いんげんとベーコンの炒め物 チンゲンサイスープ(木耳)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	バナナと豆腐のパウンドケーキ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	チョコ棒&うまい棒 牛乳	ムーンライトクッキー ヤクルト	雪の宿 牛乳	おっとっと 白ぶどうジュース
タ	麦御飯 魚のわさびマヨ焼き(タラ) ピーナッツ和え(ほうれんそう、あげ) 塩ちゃんこ汁(鶏、木綿豆腐) 1994Kcal	麦御飯 メンチカツ ツナとごぼうのサラダ(きゅうり) カレースープ 2276Kcal レアチーズケーキ・カルピス	麦御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き 塩昆布和え(キャベツ、枝豆) 清汁(チンゲンサイ、人参) 1889Kcal	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) 菜種和え(卵、小松菜) 赤だし(絹豆腐、えのき) 1907Kcal	麦御飯 チキン南蛮 おくらゆずポン酢和え(ちくわ) 白菜のスープ(人参) 2017Kcal	麦御飯 魚のちゃんちゃん焼き風(タラ) レバーのオイスター煮(こんにゃく、人参) ほうれんそうのスープ(えのき) 1911Kcal	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) 青菜と揚げのお浸し(ほうれんそう) 味噌汁(木綿豆腐) 1992Kcal
日	22	23	24	25	26	27	28
朝	クリスマス会 米飯 味噌汁(しいたけ、厚揚げ) ひじきと高野豆腐の彩炒め さけふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱、キャベツ) がんもの含め煮(大根、人参) 味付けのり	米飯 味噌汁(里芋、人参) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め おかかふりかけ	米飯 豚汁(大根、人参) 白菜の炒め煮(あげ、人参) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、えのき) 雷豆腐(卵、木綿豆腐) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(なめこ、木綿豆腐) チンゲンサイと角天の煮びたし たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) コンソメスープ(玉葱) 洋風卵とじ(人参、コーン) 牛乳
昼	エビピラフ ミートオムレツ(ブロッコリー) ミネストローネスープ プリン	米飯 アジフライ 柚子香和え(白菜、胡瓜) 清汁(はんぺん、人参)	ロールパン(はちみつ&マーガリン) 魚のマヨパン粉焼き(タラ) ハムサラダ(キャベツ、胡瓜) 豆乳チゲスープ(木綿豆腐、豚)	枝豆と塩昆布のおにぎり 血うどん(豚、えび、キャベツ) シュウマイ(ブロッコリー) わかめスープ(玉葱)	米飯 みそチキンカツ キムチサラダ(ブロッコリー、もやし) 清汁(小松菜、うずまき麩)	わかめおにぎり 月見きつねうどん 豚肉とごぼうの炒め物 オレンジ	米飯 魚の揚げ煮(メバル) 香りと和え(白菜、胡瓜、ゆず) 味噌汁(里芋、玉葱)
おやつ	黒棒 牛乳	フルーツケーキ 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	やわらかおかき(えび) 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	ホームバイ 牛乳	チョコクッキー ヤクルト
タ	ケチャップライス ピザバーグ カラフルサラダ(レッドキャベツ) 野菜のミルクスープ ケーキ・シャンメリー2386Kcal	麦御飯 タンドリーチキン ビーフソテー(豚、チンゲンサイ) ウインナースープ(小松菜) 2118Kcal	麦御飯 豚肉とねぎのすき焼き風煮 枝豆ひじきサラダ(小松菜、レッドピーマン) きのここと卵の清汁(エリンギ) 2034Kcal	麦御飯 魚の煮付け(赤魚) レバーの焼き肉風味炒め(三色ピーマン) 清汁(たけのこ、人参) 2109Kcal	麦御飯 魚のアーモンド焼き(タラ) ひじきのレモンサラダ(ハム) もずく汁(みつば) 2133Kcal	麦御飯 鶏肉のネギ塩焼き 切干大根のマヨ和え(胡瓜、ツナ) だご汁(熊本郷土料理) 2185Kcal	麦御飯 豚肉とキャベツの赤味噌炒め もやしの中華和え(かにかま、人参) 中華スープ(厚揚げ、木耳) 1904Kcal
日	12/30	12/31					
朝	米飯 味噌汁(わかめ、キャベツ) 昆布と椎茸の煮物(ごぼう、ちくわ) かつおふりかけ	大晦日 米飯 味噌汁(玉葱) 大豆の旨煮(さつまあげ) うめふりかけ					
昼	麻婆丼 青菜とエリンギのにんにくソテー 清汁(たけのこ、人参) オレンジゼリー	米飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 南瓜のゆず風味和え(カリフラワー) 小松菜のスープ(人参)					
おやつ	チョコチップクッキー 牛乳	手作りクッキー 牛乳					
タ	麦御飯 具沢山オープン焼き(卵、ツナ) 豚肉と冬瓜の煮込み さつま汁(さつま芋、しめじ) 2094Kcal	麦御飯 ぶり大根(年取り魚) 青菜とコーンの磯和え(ほうれんそう) 年越しそば(かまぼこ) 2105Kcal					