令和　8年　12月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日		1	2	3	4	5	6
朝		米飯 味噌汁（しめじ、玉葱） 切干大根の含め煮 さけふりかけ	米飯 味噌汁（しろ菜） 白菜の煮びたし（あげ、人参） かつおふりかけ	米飯 味噌汁（椎茸） 厚揚げのおかか煮（イエローピーマン） 御飯の友（ふりかけ）	***選択メニュー*** 米飯 味噌汁（わかめ、厚揚げ） 青菜とさつまあげの炒め煮 さけふりかけ	米飯 味噌汁（玉葱） 肉詰めいなり（かぶ） 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		米飯 魚のおろし煮（タラ） ほうれんそうと高野豆腐のナムル 清汁（小松菜、人参）	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） 清汁（鶏、たまねぎ）	おにぎり（ゆかりと大葉） 肉うどん（豚、わかめ） キャロットサラダ（ささみ、レーズン） りんごゼリー	米飯 魚のきのこあん（タラ） 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		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	源氏パイ 牛乳	ホームパイ 牛乳	えび小判せんべい ヤクルト
夕		麦御飯 鶏肉の青じそフライ 大豆サラダ（もやし、胡瓜） 若竹汁（わかめ、筍） 1992Kcal	麦御飯 魚のレモン醤油焼き（さば） レバにら炒め（もやし） コンソメスープ（玉葱） 2143Kcal	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 2111Kcal	麦御飯 鶏肉の梅風味噌焼き ピリ辛炒め（ごぼう、豚ひき肉） 豆乳スープ（さつまいも、しめじ） 2064Kcal	麦御飯 鶏肉のごま照り焼き ほうれんそうと卵のソテー 清汁（冬瓜、かまぼこ） 2001Kcal	麦御飯 豚肉のカレーソースかけ 鶏ときのこの炒め物（白滝） わかめスープ（もやし） 1954Kcal
日	7	8	9	10	11	12	13
朝	米飯 味噌汁（玉葱、小松菜） ほうれんそうと椎茸の炒め物 味付けのり	米飯 味噌汁（ほうれんそう、人参） 高野豆腐の卵とじ 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁（白菜） ひじきの煮物（さつまあげ） かつおふりかけ	米飯 味噌汁（厚揚げ、しろ菜） 金平ごぼう（人参、こんにゃく） さけふりかけ	米飯 味噌汁（たけのこ） 高野豆腐煮 うめふりかけ	***もちつき*** 惣菜パン クリームマーブルパン 牛乳	ロールパン（チョコジャム） コンソメスープ（人参） ハムソテー（玉葱、もやし） 牛乳
昼	チキンカツカレー 海藻サラダ（大根、人参） 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） 清汁（豆腐）	えびかつバーガー ミートボールのケチャップがらめ 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（人参、がんも） ほうれんそうのスープ（ちくわ）	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（ベーコン）
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	BeTREEのおやつ 牛乳	まがりせんべい 乳酸菌飲料	メロンムース 飲むヨーグルト
夕	麦御飯 魚の味噌漬け焼き（タラ） かぶのそぼろあんかけ 清汁（うずまき麸、チンゲンサイ） 1993Kcal	麦御飯 魚のオイスター焼き（鯖） 焼肉風味炒め（キャベツ、豚レバー） みそ豆乳スープ（さつま芋、厚揚げ） 2223Kcal	麦御飯 魚の南部焼き（ホキ） 春雨サラダ（木耳、ハム） 野菜のスープ（玉葱、じゃがいも） 1906Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 あんかけ卵焼き 清汁（わかめ、かまぼこ） 2118Kcal	麦御飯 回鍋肉（豚、キャベツ） レバーの甘辛炒め 中華スープ（かにかま） 2200Kcal	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（しろ菜）	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） 1992Kcal
日	14	15	16	17	18	19	20
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	米飯 味噌汁（しろ菜） 蓮根のひき肉炒め（白滝） たまごふりかけ	***誕生会*** 米飯 味噌汁（大根、ほうれんそう） ししゃも（おくら） 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） うめふりかけ	***選択メニュー*** 米飯 味噌汁（ごぼう、わかめ） カレーソテー（キャベツ、豚ひき肉） 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁（ごぼう、わかめ） ひじきと高野豆腐の彩炒め さけふりかけ	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（豚、いんげん） 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）	食パン（りんごジャム） 魚のトマトバジルソース（さわら） 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、鶏むね肉）	わかめおにぎり きのこそば（エリンギ、鶏肉） ほうれんそうのごま和え 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） もやしのスープ（しろ菜） いちごみるくプリン	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	ほたほた焼き 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	うまい棒 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	雪の宿 牛乳	おっとっと 乳酸菌飲料
夕	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、たまご） 塩ちゃんこ汁（鶏、木綿豆腐、白菜） 1994Kcal	麦御飯 チキン南蛮 塩昆布和え（カリフラワー、きゅうり） 清汁（チンゲンサイ、玉葱） 2104Kcal	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　2086Kcal チーズケーキ・カルピス	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） 2016Kcal	麦御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き おくらのポン酢和え（ちくわ） 白菜のスープ（人参） 1984Kcal	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） 1940Kcal	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） 2024Kcal
日	21	22	23	24	25	26	27
朝	米飯 味噌汁（しいたけ、厚揚げ） 魚肉ソーセージのしそ風味炒め うめふりかけ	米飯 味噌汁（玉葱、もやし） がんもの含め煮（大根、人参） のり佃煮	米飯 味噌汁（ほうれんそう） 卵焼き（いんげん） 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	***クリスマス会*** ベーコンチーズマヨパン 中華スープ（かにかま） 洋風卵とじ 牛乳	米飯 味噌汁（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（マーマレード） コンソメスープ（玉葱） 洋風卵とじ（人参、玉葱） 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、ささみ） 清汁（はんぺん、人参）	ロールパン（いちごジャム） 魚のマヨパン粉焼き（タラ） ハムサラダ（カリフラワー、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 皿うどん（豚、かまぼこ、キャベツ） シュウマイ わかめスープ（玉葱）	米飯 魚のガーリック焼き（タラ） ひじきのレモンサラダ（ハム） もずく汁	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 バナナ	米飯 魚の揚げ煮（メバル） 柚子香り和え（白菜、胡瓜） 味噌汁（里芋、玉葱）
おやつ	黒棒 牛乳	クリームどらやき 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	やわらかおかき（えび） 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	ホームパイ 牛乳	チョコクッキー ジョア（マスカット）
夕	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） きのこの清汁（エリンギ） 1952Kcal	麦御飯 鶏肉のネギ塩焼き キムチサラダ（ブロッコリー、もやし） 清汁（小松菜、うずまき麸） 2050Kcal	麦御飯 みそチキンカツ じゃがいも金平（鶏ひき肉） 清汁（たけのこ、玉葱） 2145Kcal	麦御飯 タンドリーチキン ビーフンソテー（豚、ピーマン） ウインナースープ（小松菜） 1971Kcal	ケチャップライス ビザバーグ カラフルサラダ（レッドピーマン） 野菜のミルクスープ（ベーコン、しろ菜） ケーキ・シャンメリー2267Kcal	麦御飯 魚の煮つけ（赤魚） 切干大根のマヨ和え（胡瓜、ツナ） だご汁（熊本郷土料理） 2032Kcal	麦御飯 回鍋肉 もやしの中華和え（かにかま、人参） 中華スープ（厚揚げ、木耳） 1935Kcal
日	28	29	30	31			
朝	米飯 味噌汁（わかめ、キャベツ） 昆布と椎茸の煮物（大根、ちくわ） かつおふりかけ	米飯 味噌汁（玉葱、小松菜） 大豆の旨煮（さつまあげ） うめふりかけ	米飯 味噌汁（厚揚げ、わかめ） ごぼうとさつま揚げの炒め たまごふりかけ	***大晦日*** 米飯 味噌汁（白菜） ひじきの煮物 野菜ふりかけ			
昼	麻婆丼 青菜とエリンギのにんにくソテー 清汁（うずまき麸、人参） パイナップルゼリー	米飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 南瓜のゆず風味和え（ブロッコリー） 小松菜のスープ（人参）	ごまパン（マーガリン） 豚肉のトマト煮 フレンチサラダ（キャベツ、胡瓜） 鶏むね肉とチンゲンサイのスープ	米飯 豚肉となすのスタミナ炒め 梅風味サラダ 冬瓜スープ（ウインナー）			
おやつ	歌舞伎揚げ 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	せんべい 牛乳			
夕	麦御飯 魚のカレームニエル（タラ） 豚肉と冬瓜の煮込み さつま汁（さつま芋、しめじ） 1949Kcal	麦御飯 魚の梅ソースかけ レバーの焼き肉風味炒め 清汁（白菜、木綿豆腐） 2006Kcal	麦御飯 魚の味噌マヨ焼き（鯖） レバーの焼肉風味炒め たまごスープ 2020Kcal	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） 1960KcaI			

※予定献立は変更することがあります

三気の里