

2025年12月度 献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1466	54.3	41.9	7.5

		月				火				水				木				金				土				日			
		1日				2日				3日				4日				5日				6日				7日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1543	54.6	46.8	8	1369	45.6	35.4	7.3	1444	55.6	41.4	8	1442	65.4	40.1	7.3	1328	46	33.3	6.1	1532	66.7	50	8.4	1463	53.2	46.8	7.1
朝食	基本食	ごはん 五目大豆煮 ふりかけ 味噌汁(もやし・青ネギ) 牛乳				バターロール(2個) ポトフ フルーツヨーグルト(黄桃) アップルジュース				ごはん もやしとウィンナーのスープ煮 漬物 味噌汁(白菜・オクラ) 牛乳				ごはん 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁(えのき・人参) 牛乳				食パン(いちごジャム) キャベツとベーコンのクリーム煮 フルーツ杏仁(りんご) アップルジュース				ごはん スクランブルエッグ(じゃこ) 昆布佃煮 味噌汁(大根・あげ) 牛乳				ごはん ナゲット 漬物 味噌汁(花麴・青ネギ) 牛乳			
昼食	基本食	ビーフカレー カリフラワーの胡麻サラダ 桃ゼリー				ごはん 鰯の煮付け 白菜とじゃこのお浸し 味噌汁(巻麴・わかめ)				ごはん 豆腐チャンプルー 春雨とえびのオイスターソース炒め 味噌汁(大根・玉ねぎ)				ごはん 豚肉と卵の炒め物 キャベツツナサラダ 中華コーンスープ				ごはん タラのたらマヨ焼き 法蓮草のソテー 味噌汁(もやし・人参)				ごはん 八宝菜 蒸し餃子 青梗菜のナムル わかめスープ				ごはん 牛肉と揚げじゃがの煮物 ブロッコリーの磯香和え(新) 味噌汁(白菜・あげ)			
夕食	基本食	ごはん 豚肉のさっぱり煮 金平ごぼう 味噌汁(小松菜・あげ) フルーツ杏仁(洋梨)				ごはん 煮込みハンバーグ 和風きのこスパゲティ コンソメスープ(玉ねぎ、人参)				ごはん 鶏のゆず香焼き 里芋の醤油煮 すまし汁(おつゆ麴・とろろ) フルーツ缶(ﾊﾟｲﾝ)				ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と揚げの煮物 味噌汁(白菜・青ネギ) あんずヨーグルト				ごはん 豚肉のソテーおろしかけ 南瓜の煮物 すまし汁(豆腐、青ネギ)				ごはん 鶏のチーズ焼き ひじきとこんにゃくの炒め物 すまし汁(巻麴、玉ねぎ) キウイフルーツ				ごはん 鯖の七味焼き ふろふき大根 すまし汁(玉葱、椎茸) フルーツ缶(黄ﾊﾟﾍﾟ)			
		8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1495	56.5	44.5	8.6	1381	49.3	32.8	6.4	1422	49.4	41.7	8.1	1491	57.4	45.2	7.8	1442	44.2	36.5	6.1	1485	49.9	45.7	8.8	1426	55.3	41.7	7.3
朝食	基本食	ごはん 春雨の中華スープ煮 ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・オクラ) 牛乳				レーズンロール(2個) マカロニマヨネーズソテー フルーツ杏仁(桃) アップルジュース				ごはん ひろうすの野菜あんかけ 昆布佃煮 味噌汁(おつゆ麴・さつま揚げ) 牛乳				ごはん ウィンナー ふりかけ 味噌汁(とろろ・青ネギ) 牛乳				食パン(マーマレード) ポークビーンズ フルーツ缶(りんご) アップルジュース				ごはん 豆腐ハンバーグ 漬物 味噌汁(もやし・人参) 牛乳				ごはん キャベツとウィンナーのソテー 昆布佃煮 味噌汁(小松菜・人参) 牛乳			
昼食	基本食	ごはん 鶏唐揚げおろしポン酢 蓮根サラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)				ごはん 豚肉のマスタード炒め いんげんのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(さつま揚げ・玉ねぎ)				ごはん 炊込炒飯 ささみチーズフライ 中華スープ(たまねぎ、法蓮草)				ごはん 海鮮卵蒸し中華あんかけ 青梗菜のごまあえ 豚汁				ごはん 鶏のマリネ焼き わかめごまサラダ コンソメスープ(白菜、ﾍﾞｰｺﾝ)				木の葉丼 ブロッコリーソテー 赤だし(あげ、大根)				ごはん のし鶏の梅しそソース 白菜の炒め煮 味噌汁(じゃが芋・青ネギ)			
夕食	基本食	ごはん ほきのムニエル 法蓮草の和え物 味噌汁(豆腐・青ネギ) ブルーベリーヨーグルト				ごはん カレイの煮付け 小松菜のソテー 味噌汁(もやし・オクラ)				ごはん 豚肉の香味炒め ひじきのきんぴら 味噌汁(えのき・人参) フルーツ缶(ﾊﾟｲﾝ)				ごはん 牛肉のウスターソース炒め 茄子の煮物 味噌汁(大根・わかめ) フルーツヨーグルト(洋梨)				ごはん お麴じゃが煮 ごぼうと竹輪の炒め物 味噌汁(キャベツ・青ネギ)				ごはん 回鍋肉(ほいこうろう) 春巻き 中華スープ(たまねぎ、人参) フルーツ杏仁(みかん)				ごはん ぶりと大根の味噌煮 オクラとえのきのお浸し すまし汁(巻麴、玉ねぎ) バナナ			
		15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1455	54	38.5	7.8	1405	49.7	41.5	6.2	1485	58.5	47.1	6.5	1586	55.9	48.8	9	1386	51.8	28.9	6.9	1703	67.1	46.7	10.8	1469	52.1	41.3	6.4
朝食	基本食	ごはん 肉団子の和風煮 漬物 味噌汁(おつゆ麴・青ネギ) 牛乳				バターロール(2個) 目玉オムレツ フルーツ杏仁(りんご) アップルジュース				ごはん 厚揚げの照り焼き ふりかけ 味噌汁(さつま揚げ・にんじん) 牛乳				ごはん 手作りだし巻き卵 昆布佃煮 味噌汁(玉ねぎ・オクラ) 牛乳				食パン(あんずジャム) スープマカロニ マーマレードヨーグルト アップルジュース				ごはん キャベツとベーコンのソテー 昆布佃煮 味噌汁(もやし・青ネギ) 牛乳				ごはん ブレンオムレツ ふりかけ 味噌汁(玉葱・さつま揚げ) 牛乳			
昼食	基本食	ごはん カツとじ キャベツのごま和え すまし汁(法蓮草、人参)				ごはん 鰯のきのこあんかけ ひじきと蓮根の炒り煮 味噌汁(わかめ・花麴)				ごはん 鶏の和風ソース 白菜の酢の物 味噌汁(あげ・ねぎ)				ごはん しっぽくうどん 野菜コロッケ ミニごはん(ゆかり)				ごはん タラの香草パン粉焼き 法蓮草ソテー じゃが芋明太子和え 味噌汁(玉葱・ちくわ)				☆クリスマス会☆ 握り寿司 すまし汁(花麴、ねぎ) クリスマスプレート プリンアラモード				ごはん 和風ミートローフ じゃが芋のクリーム煮 味噌汁(おつゆ麴・わかめ)			
夕食	基本食	ごはん 鰯の甘辛焼き 野菜の和え物(胡瓜)● 味噌汁(白菜・ちくわ) フルーツ缶(ﾊﾟｲﾝ)				ごはん トンテキ ポテトサラダ 味噌汁(大根・オクラ)				ごはん ほっけの味噌焼き 金平ポテト すまし汁(えのき、わかめ) オレンジ				ごはん 豚肉と焼豆腐の煮物 茄子のソテー 味噌汁(キャベツ・人参) フルーツ缶(黄ﾊﾟﾍﾟ)				ごはん 牛肉のケチャップ炒め もやしサラダ コンソメスープ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ・青梗菜)				ごはん 鶏のどて煮 胡瓜とｶﾏのサラダ すまし汁(えのき、オクラ) フルーツ杏仁(ﾊﾟｲﾝ)				ごはん 赤魚の七味焼き 青梗菜の和え物 赤だし(あげ、大根) フルーツ缶(桃)			
		22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1506	60.3	48.2	7.2	1335	54.1	26.3	7.5	1612	54.4	53.3	8.6	1507	54.7	43	8.8	1406	50.3	35.5	6.6	1515	53.4	52.8	7.5	1487	55	40.5	7.1
朝食	基本食	ごはん ミートボール 漬物 味噌汁(大根・人参) 牛乳				レーズンロール(2個) ジャーマンポテト フルーツヨーグルト(黄桃) アップルジュース				ごはん グリンピース棒天 ふりかけ 味噌汁(もやし・オクラ) 牛乳				ごはん カニカマ炒り豆腐 漬物 味噌汁(玉葱・あげ) 牛乳				食パン(いちごジャム) ナポリタン フルーツ杏仁(りんご) アップルジュース				ごはん やわらか角あげ煮 昆布佃煮 味噌汁(もやし・さつま揚げ) 牛乳				ごはん フィッシュソーセージ ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・青ネギ) 牛乳			
昼食	基本食	ごはん 白身魚の天ぷら 南瓜のいとこ煮 味噌汁(巻き麴・青ネギ)				ごはん カレイのみぞれ煮 竹輪の磯部揚げ 青梗菜の彩り和え 味噌汁(おつゆ麴・人参)				カレーライス 大根サラダ レゾゼリー				☆クリスマスメニュー☆ オムライス クリスマスマッシュポテト 豆乳スープ				ごはん 鶏肉の梅干煮 小松菜の磯香和え 味噌汁(大根・さつま揚げ)				ごはん 和風ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ(小松菜・人参)				ごはん ホキのコーンマヨソース いんげんのそぼろ炒め 味噌汁(豆腐・玉葱)			
夕食	基本食	ごはん 鶏の幽庵焼 法蓮草の白和え すまし汁(玉葱、椎茸) フルーツ杏仁(みかん)				ごはん 豚肉と小エビのピリ辛炒め カリフラワーの煮物 すまし汁(えのき、わかめ)				ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじき大豆煮 味噌汁(青梗菜・玉ねぎ) フルーツ缶(ﾊﾟｲﾝ)				ごはん 牛肉とごぼうの甘辛胡麻炒め 茄子のおろし煮 味噌汁(わかめ・人参) バナナ				ごはん メバルの香味焼き 卵の花 すまし汁(白菜、椎茸)				ごはん 鯖の西京焼き かぶの煮物 すまし汁(おつゆ麴、オクラ) フルーツ缶(みかん)				ごはん 肉じゃが(メイン) わかめの酢の物 赤だし(あげ、青梗菜) いちごヨーグルト			
		29日				30日				31日																			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																
		1446	53.1	37.9	7.2	1347	46.1	34.5	6.7	1526	63.4	51.7	7.5																
朝食	基本食	ごはん お魚だんご 漬物 味噌汁(えのき・玉ねぎ) 牛乳				バターロール(2個) スクランブルエッグ フルーツ缶(桃) アップルジュース				ごはん 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 味噌汁(白菜・椎茸) 牛乳																			
昼食	基本食	ごはん クリームシチュー 小松菜のおかか和え しば漬(赤紫色のもの！)				ごはん 肉団子の甘酢あん じゃが芋のカレーソテー 中華スープ(もやし、にんじん)				年越しそば ミニごはん(白ごはん) 法蓮草のごま和え																			
夕食	基本食	ごはん 鮭の有馬焼き 茄子の甘酢炒め 味噌汁(巻き麴・青ネギ) フルーツ缶(洋梨)				ごはん 鰯の香味焼き 金平れんこん 味噌汁(わかめ・花麴)				ごはん 鶏の塩だれ焼き いんげんとベーコンのマヨ炒め 味噌汁(大根・あげ) フルーツ杏仁(りんご)																			