

2025年 12月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
1	月	ご飯	ポークソテー	切り干し大根煮	みそ汁	722	25.2	20.2	2.6	
2	火	ご飯	焼き魚	チャーシュー和え	みそ汁	665	29.4	13.9	4.1	
3	水	ドライカレー	コロッケ	野菜サラダ	スープ	874	20.8	29.3	2.0	
4	木	ご飯	生姜焼き	ツナサラダ	みそ汁	778	27.7	27.7	3.1	
5	金	ミートソース	トマトサラダ	ヨーグルト	スープ	660	29.5	18.5	5.3	
6	土									
7	日									
8	月	ご飯	揚げ出し豆腐	五目煮	みそ汁	736	24.6	20.1	2.6	
9	火	焼きそば	ブロッコリー和え	ソフール	スープ	560	26.1	16.7	5.9	
10	水	ご飯	カジキ唐揚げ	マカロニサラダ	みそ汁	746	26.4	20.8	3.3	
11	木	炊き込みご飯	厚揚げ焼き	レンコン炒め	みそ汁	689	24.4	17.4	3.9	
12	金	ご飯	ハムカツ	タラコ和え	スープ	746	17.0	21.9	3.3	
13	土									
14	日									
15	月	ご飯	チキンカツ	春雨和え	みそ汁	756	26.8	18.5	2.8	
16	火	ナポリタン	ミニサラダ	カットポテト	スープ	553	16.5	16.1	1.6	
17	水	ご飯	牛肉ごぼう煮	ゆかり和え	みそ汁	710	26.7	9.9	5.0	
18	木	ご飯	煮魚	ささみ和え	みそ汁	695	29.5	12.2	4.4	
19	金	ふりかけご飯	メンチカツ	ポテトサラダ	みそ汁	830	21.1	27.7	3.6	
20	土	三色丼	ピーマン炒め	ヤクルト1000	玉子スープ	808	29.6	20.5	3.5	
21	日		クリスマス会							
22	月									
23	火	ご飯	はんぺん焼き	小間炒め	みそ汁	641	25.2	9.5	3.5	
24	水	パン	唐揚げ	スパサラダ・バナナ	シチュー	1113	36.8	50.5	2.9	
25	木	ご飯	麻婆豆腐	じゃが煮	スープ	790	33.1	21.2	2.6	
26	金	カツ丼		ごま和え	みそ汁	975	40.7	33.1	5.7	
27	土	ビビンバ丼	ひじき煮	リンゴ	みそ汁	631	22.7	9.9	4.1	
28	日									
29	月	ミニ焼肉丼	ためきそば		ヨーグルト	880	30.6	13.9	2.3	
30	火									
31	水									
						平均	753	26.8	20.4	3.6
						基準値	841	26.7	18.2	2.4



[ひとこと]色の濃い野菜に含まれるビタミンAで、喉・鼻の粘膜をまもり、野菜や果物のビタミンCで免疫力高め風邪予防

令和7年 12月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	月					ご飯	厚揚げの酢豚風	もやしとハムのナムル	汁物
2	火					ご飯	鶏の照焼き	冬瓜のそぼろ煮	汁物
3	水					ちらし寿司	筑前煮	浅漬け/フルーツ	花麩のお吸い物
4	木					ご飯	はんぺんフライ	ミニナポリ	汁物
5	金					ご飯	魚のフライ/付合せ	人参しりしり	豚汁
6	土	ご飯	肉豆腐	かぼちゃの煮物・プリン	汁物	ご飯	いわしの生煮え・セロリと人参のごまきんぴら・小松菜のわさび和え		汁物
7	日	ご飯	ハンバーグ/付合せ	トマトのマリネ	汁物	ご飯	おでん・ひじき煮・ほうれん草のピーナツ和え		汁物
8	月					ご飯	かに玉	切干大根煮	汁物
9	火					ご飯	豆腐ハンバーグ	かぼちゃサラダ	汁物
10	水					ご飯	クリームシチュー	ブロッコリーサラダ	汁物
11	木					ご飯	魚のホイル焼き	卵の花	汁物
12	金					醤油ラーメン		しゅうまい	フルーツ
13	土	中華丼		中華サラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	牛肉の甘辛・切干大根とベーコンのスープ煮・豆とコーンのオーロラソース和え		汁物
14	日	カレーライス・福神漬け		スパサラ・ゼリー	汁物	ご飯	天然のぶいし照焼き・甘酢しょうが・青菜とピーマンのカラフル炒め・マカロニサラダ		汁物
15	月					ご飯	魚のムニエル/付合せ	ひじき煮	汁物
16	火					ご飯	チーズはんぺんフライ	冬瓜の煮物	汁物
17	水					うどん	季節の天ぷら	浅漬け	フルーツ
18	木					ご飯	車麩の煮物	いんげんの胡麻和え	汁物
19	金	△ クリスマス会メニュー △				ご飯	豚バラ大根	五目煮	汁物
20	土	三色丼(そぼろ・玉子・青菜)		ジャーマンポテト	汁物	ご飯	タラの和風あんかけ・柚子味噌大根・カリフラワーと小松菜のお浸し		汁物
21	日	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ・プリン	汁物	ご飯	チミグラスソースハンバーグ・キャベツ人参・カリフラワーとブロッコリー煮し・スパサラ		汁物
22	月	ご飯	生姜焼き/付合せ	ポテトサラダ・ゼリー	汁物	ご飯	かぶのそぼろ煮	蓮根と人参のきんぴら	汁物
23	火					ご飯	ポークケチャップ	トマトサラダ	汁物
24	水					ご飯	回鍋肉	茄子の辛子和え	汁物
25	木					ミートソーススパゲティ		さつま芋のレモン煮	フルーツ・スープ
26	金					ご飯	魚の野菜あんかけ	おかか醤油の温奴	豚汁
27	土	ご飯	野菜炒め	青のりじゃが	汁物	ご飯	白身魚のピカタ(タルタルソース)茹でアロココリ・さつま芋の甘煮・		汁物
28	日	ナポリタン		ツナサラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	銀ひらめの酒粕焼き・茹でいんげん・人参しりしり・ポテトサラダ		汁物
29	月					ご飯	八宝菜	玉子豆腐	汁物
30	火	ハヤシライス		マカロニサラダ・ゼリー	汁物	ご飯	鶏の照焼き・大根の洋風煮・マカロニサラダ		汁物
31	水	炊込みご飯	肉じゃが	コールスロー・プリン	汁物	年越しそば(海老入りかき揚げそば)豆腐のけんちん煮・小松菜のお浸し			

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
今年も残り僅かです
寒い冬には体を温める根菜類を食べて、免疫力UPを図り風邪を引かないようにしましょう。