2026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	火	ご飯	麻婆豆腐	ニラ玉	スープ	819	31.7	25.6	2.2
2	水	ご飯	肉野菜炒め	巾着卵	みそ汁	735	29.6	21.5	3.5
3	木	餡かけ焼きそば	餃子	ゼリー	スープ	644	23.8	17.3	5.6
4	金	ご飯	イカフライ	炒りたま豆腐	みそ汁	832	30.0	22.9	3.2
5	土	休　み							
6	日	休　み							
7	月	キノコスパゲティ	ミニサラダ	大学芋	ジョア	954	20.7	29.7	3.5
8	火	ご飯	スコッチエッグ	大根の煮物	みそ汁	813	31.0	19.3	3.4
9	水	ご飯	鮭のムニエル	鶏ごぼう煮	みそ汁	837	38.8	18.2	4.0
10	木	ご飯	チキンカツ	ひじき煮	みそ汁	766	32.0	17.8	3.4
11	金	ご飯	豆腐つくね	ミニ春巻き	みそ汁	736	25.3	18.2	3.1
12	土	休　み							
13	日	休　み							
14	月	ご飯	トンカツ	切り干し大根煮	みそ汁	862	28.1	30.9	2.9
15	火	ご飯	親子煮	春雨サラダ	みそ汁	745	35.0	13.7	5.1
16	水	かけうどん	天ぷら	バナナ		550	13.7	11.6	3.2
17	木	ご飯	トンテキ	大根サラダ	みそ汁	834	27.6	32.7	3.9
18	金	ご飯	煮込ハンバーグ	三食ナムル	きのこスープ	810	24.5	23.3	3.2
19	土	オムライス	ウインナー炒め	かぼちゃの煮物	みそ汁	801	25.5	25.3	3.9
20	日	クリスマス会 ♥							
21	月	休　み							
22	火	三色丼	きのこ炒め	フルーツ	みそ汁	791	29.5	20.7	3.8
23	水	ご飯	肉野菜炒め	チキンナゲット	みそ汁	869	24.7	21.9	3.1
24	木	ホットドッグ	唐揚げ	野菜サラダ	シチュー	733	31.3	39.4	3.4
25	金	ご飯	チキンステーキ	野菜炒め ♥Xmasスペシャルデザート	スープ	820	29.8	22.0	3.4
26	土	炊き込みご飯	とり天	豚小間炒め	みそ汁	1048	43.5	32.9	4.0
27	日	休　み							
28	月	ビビンバ丼	ハスサラダ	リンゴ	スープ	713	27.4	19.7	3.3
29	火	肉そば	チキンナゲット	さつま芋サラダ	ソフール	738	29.7	19.1	4.9
30	水	年末休み							
31	木	年末休み							
					平均	793	27.5	22.9	3.6
					基準値	852	26.4	18.1	2.4

【今月の誕生日】おめでとうございます！

3 日　M.Wさん
18 日　Y.Sさん
26 日　M.Mさん



令和8年　12 月　献 立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	汁・飲物
1	火					ご飯	厚揚げの酢豚風	もやしとハムのナムル	汁物
2	水					ご飯	はんぺんフライ	大根のそぼろ煮	汁物
3	木					ちらし寿司	筑前煮	浅漬け/フルーツ	花麩のお吸い物
4	金					ご飯	マーボー春雨	人参しりしり	汁物
5	土	ご飯	肉豆腐	かぼちゃの煮物・プリン	汁物	**ご飯**	**にしんの山椒煮・厚焼き卵・わかめのさっぱり和え**		**汁物**
6	日	ご飯	ハンバーグ/付合せ	トマトのマリネ	汁物	**ご飯**	**海老カツ・筑でいんげん・かぼちゃの含め煮・ほうれん草のお浸し**		**汁物**
7	月					ご飯	魚のフライ/付合せ	人参しりしり	豚汁
8	火					ご飯	豆腐ハンバーグ	かぼちゃサラダ	汁物
9	水					ご飯	かに玉	切干大根煮	汁物
10	木					ご飯	クリームシチュー	ブロッコリーサラダ	汁物
11	金					ご飯	魚のホイル焼き	卵の花	汁物
12	土	中華丼		棒棒鶏・杏仁豆腐	汁物	**たまごうどん・ちくわの磯辺揚げ・カリフラワーと小松菜のお浸し**			
13	日	カレーライス・福神漬け		スパサラ・ゼリー	汁物	**ご飯**	**タラの煮物・セロリと人参のごまきんぴら・豆とコーンのオーロラソース和え**		**汁物**
14	月					醤油ラーメン		しゅうまい	フルーツ
15	火					ご飯	魚の照焼き/付合せ	ひじき煮	汁物
16	水					ご飯	厚揚げのきのこあんかけ	里芋のそぼろ煮	汁物
17	木					うどん	季節の天ぷら	浅漬け	フルーツ
18	金					ご飯	車麩の煮物	いんげんの胡麻和え	汁物
19	土	三色丼(そぼろ・玉子・青菜)		ジャーマンポテト	汁物	**ご飯**	**ぶりの甘酢あんかけ・切干大根とベーコンのスープ煮・ブロコッリーの胡麻和**		**汁物**
20	日	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ・プリン	汁物	**ご飯**	**ハンバーグ・筑でいんげん・青菜とピーマンのカラフル炒め・スパゲティサラダ**		**汁物**
21	月	ご飯	豚バラ大根	五目煮	汁物	ご飯	さばの塩焼き・大根のはりはり漬け・かぼちゃの含め煮・小松		汁物
22	火					ご飯	かぶのそぼろ煮	炒り豆腐	汁物
23	水					ご飯	ポークケチャップ	トマトサラダ	汁物
24	木					ご飯	回鍋肉	茄子の辛子和え	汁物
25	金	❀クリスマス会メニュー❀				パン	シチュー	さつまいもサラダ	フルーツ
26	土	ご飯	野菜炒め	青のりじゃが	汁物	**ご飯**	**ヨコシマサワラの生姜煮・豆腐のけんちん煮・わかめと玉ねぎの甘酢和え**		**汁物**
27	日	ご飯	生姜焼き/付合せ	ポテトサラダ・ゼリー	汁物	**ご飯**	**獅子頭煮込み・人参しりしり・粒入りマスタードのポテトサラダ**		**汁物**
28	月					ご飯	魚の野菜あんかけ	温奴	豚汁
29	火					ご飯	八宝菜	わかめとかにかまの酢の物	汁物
30	水	ハヤシライス		マカロニサラダ・ゼリー	汁物	**ご飯**	**黒カレイの煮付け・いんげんと人参のソテー・わかめと玉ねぎの甘酢和え**		**汁物**
31	木	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)・卯の花・ブロッコリーの胡麻和え**			

※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。

12 月　3 日　C・K　様
12 月 25 日　T・S　様
お誕生日おめでとうございます。

【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。