

2025

こ

ん

だ

て

ひ

よ

う

12月



	日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
朝		御飯 南瓜と車麩の煮物 茄子の香味ドレッシング すまし汁(キャベツ、しいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン ウイオのコンソメ煮 小松菜のくるみ和え コリアンダー(ひらたけ、インゲン) 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 イグツのピーナツ和え 味噌汁(大根、畑菜) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め イグツのピーナツ和え 味噌汁(大根、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン スライスのトマト 人参とツナのサラダ コリアンダー(かぼちゃ、白ねぎ) ヨーグルト	御飯 里芋とツナの煮物 豆たっぷりハンバーグ 味噌汁(ひらたけ、小松菜) 牛乳
		御飯 魚の味噌煮(サバ) じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬け ブルーベリー缶	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきの煮物 小松菜の磯辺焼 ブルーベリー缶	※健康ひるかるハレの日寿司 穴子押し寿司 味噌ちゃんこ鍋 小松菜の磯辺焼 抹茶とイグツのピーナツ和え 牛乳		御飯 魚の野菜蒸(サワラ) じゃが芋の煮物 アボカドのドレッシング風味 ブルーベリー缶	御飯 豚肉の生姜焼 高野豆腐と切昆布煮物 アボカドのドレッシング風味 ブルーベリー缶
タ		御飯 牛肉のバーベキューソース焼 ごぼうの田舎煮 おからの辛子和え 味噌汁(もやし、ほうれん草)	御飯 魚のチーズクリームソース(赤魚) みんみん野菜炒め 春雨サラダ トマトソース	御飯 カニ玉 かぼちゃとコンソメの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(じゃがいも、オクラ)	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜の煮浸し つくし煮豆 すまし汁(キクラゲ、水菜)	御飯 魚の山椒煮(メバル) もやしと挽肉の炒め物 ササミサラダ 味噌汁(オクラ、油揚げ)	御飯 豆腐ステーキ・メンチカツ アボカドとキャベツの炒め物 大根とキャベツの酢の物 すまし汁(麩、ごぼう)
		1532.18 kcal 蛋白質(a): 43.96 脂質(a): 48.75 食塩相当量(a): 5.24	1460.68 kcal 蛋白質(a): 58.31 脂質(a): 49.47 食塩相当量(a): 6.16	1440.95 kcal 蛋白質(a): 58.73 脂質(a): 40.78 食塩相当量(a): 6.39	1460.74 kcal 蛋白質(a): 58.73 脂質(a): 35.39 食塩相当量(a): 6.3	1458.98 kcal 蛋白質(a): 62.16 脂質(a): 43.92 食塩相当量(a): 6.32	1443.34 kcal 蛋白質(a): 55.55 脂質(a): 41.99 食塩相当量(a): 6.34
7日							
朝	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 わらのなめ煮和え すまし汁(さつまいも、えのき) 牛乳	御飯 なすとアスパラゴスのソテー もやしサラダ 味噌汁(菜の花、しめじ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン カリフラワーとブロッコリーのソテー ほうれん草のサラダ コリアンダー(さといも、白ネギ) 牛乳	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ 味噌汁(インゲン、揚げなす) 牛乳	御飯 青梗菜とアスパラの炒り煮 ポテトサラダ すまし汁(麩、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン アスパラとブロッコリーのソテー 小松菜のサラダ コリアンダー(サツマイモ、青ネギ) ヨーグルト	御飯 竹輪の野菜炒め アボカドのドレッシングかけ 味噌汁(春菊、まいたけ) 牛乳
							
昼	御飯 ピーナツと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え ブルーベリー缶	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め ひじきとアスパラの和風サラダ ブルーベリー缶	御飯 魚の田楽(サバ) かぼちゃの煮物 わかしとアスパラのサラダ ブルーベリー缶	※昭和食堂 海老とアスパラのソテー 南瓜のサラダ ポテトサラダ ブルーベリー缶		御飯 豚肉の葱焼 中華風煮 わかしとアスパラの和え ヨーグルト・ブルーベリー缶	御飯 白身魚フライ カリフラワーとアスパラの炒め物 ポテトサラダ ブルーベリー缶
							
タ	御飯 ポテト・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 ポテトサラダ コリアンダー(玉ねぎ、まいたけ)	御飯 魚の和風ステーキ(アジ) 高野豆腐の含め煮 小松菜のピーナツ和え すまし汁(とうもろこし、畑菜)	御飯 鶏肉の水炊き鍋 青梗菜の塩炒め わかしとアスパラの和え 味噌汁(庄内麩、わかめ)	御飯 魚の胡麻だれ焼(赤魚) 肉団子と大根の煮物 アボカド・コンソメ煮 すまし汁(まいたけ、菜だいこん)	御飯 干辛焼卵 大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁(油揚げ、水菜)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁(油揚げ、大根)	御飯 煮魚のカルパチスかけ マカロニのトマト煮 大根の甘煮 コリアンダー(ひらたけ、絹さや)
	1472.78 kcal 蛋白質(a): 57.8 脂質(a): 37.78 食塩相当量(a): 6.36	1468.8 kcal 蛋白質(a): 54.01 脂質(a): 41.27 食塩相当量(a): 6.25	1455.79 kcal 蛋白質(a): 57.54 脂質(a): 50.48 食塩相当量(a): 6.47	1623.28 kcal 蛋白質(a): 54.96 脂質(a): 49.26 食塩相当量(a): 6.36	1473.32 kcal 蛋白質(a): 63.75 脂質(a): 43.73 食塩相当量(a): 6.27	1467.67 kcal 蛋白質(a): 52.38 脂質(a): 44.88 食塩相当量(a): 6.45	1427.37 kcal 蛋白質(a): 57.14 脂質(a): 33.96 食塩相当量(a): 6.43
14日							
朝	御飯 ワカと大根の炒り煮 わかしとアスパラの和風ドレッシング すまし汁(玉ねぎ、かぶ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 豆たっぷりハンバーグ すまし汁(さといも、しらす) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン ウイオの野菜炒め キャベツのサラダ コリアンダー(まいたけ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊の中華ドレッシング すまし汁(じゃがいも、水菜) 牛乳	御飯 かぼちゃとアスパラの煮物 豆サラダ 味噌汁(油揚げ、キャベツ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン アスパラとブロッコリーのソテー 小松菜とアスパラのサラダ コリアンダー(大根、絹さや) ヨーグルト	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンとコンソメの煮 すまし汁(菜の花、油揚げ) 牛乳
							
昼	御飯 魚のカルパチス(メバル) 卵野菜炒め もやしとアスパラのサラダ ブルーベリー缶	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 青梗菜の炒め物 ピーナツの和え ブルーベリー缶	御飯 ビーフシチュー 小松菜とアスパラの炒め物 ごぼうサラダ ブルーベリー缶	御飯 魚の南蛮漬(サバ) シューマイ 春雨の和え物 ブルーベリー缶	御飯 スパゲッティ カリフラワーのソテー マカロニサラダ ブルーベリー缶	御飯 魚の蒲焼(サワラ) ピーナツ炒め ピーナツ和え(白菜) ヨーグルト・ブルーベリー缶	御飯 鶏肉 中華旨煮 もやしとアスパラの和え ブルーベリー缶
							
タ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 さんぴん和え わかしとアスパラの和え 味噌汁(じゃがいも、小松菜)	御飯 魚の粕漬焼(アジ) 大根とアスパラの煮物 わかしとアスパラの酢の物 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)	御飯 魚の生姜焼(アジ) さつまいも・リンゴ煮 もやしとアスパラの和え 味噌汁(さといも、花菱)	御飯 高野豆腐の玉子とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(か) 味噌汁(さといも、オクラ)	御飯 つみれとコンソメの煮物 インゲンとアスパラの炒め物 人参と蒸し鶏の胡麻和え すまし汁(玉ねぎ、わかめ)	御飯 肉団子と野菜の煮物 茄子とアスパラの炒め物 かぶのサラダ すまし汁(麩、畑菜)	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 揚げなすとアスパラの炒め物 キャベツとアスパラの和え 味噌汁(もやし、さつまいも)
	1490.89 kcal 蛋白質(a): 55.44 脂質(a): 48.3 食塩相当量(a): 5.5	1469.07 kcal 蛋白質(a): 57.8 脂質(a): 36.88 食塩相当量(a): 6.29	1609.8 kcal 蛋白質(a): 48.68 脂質(a): 56.2 食塩相当量(a): 6.64	1435.92 kcal 蛋白質(a): 57.72 脂質(a): 38.91 食塩相当量(a): 6.39	1574.01 kcal 蛋白質(a): 59.63 脂質(a): 51.72 食塩相当量(a): 6.13	1493.05 kcal 蛋白質(a): 52.12 脂質(a): 51.4 食塩相当量(a): 6.27	1460.38 kcal 蛋白質(a): 58.18 脂質(a): 39.14 食塩相当量(a): 6.32
21日							
朝	御飯 ひじきとサツマイモの煮物 カリフラワーとチーズサラダ 味噌汁(ほうれん草、人参) 牛乳	御飯 ハバの煮物 インゲンのサラダ すまし汁(チンゲン菜、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン かぼちゃとコンソメの炒め 小松菜の和風ドレッシング コリアンダー(玉ねぎ、人参) 牛乳	御飯 サツマイモと野菜の炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(じゃがいも、春菊) 牛乳	御飯 揚げポテトの煮物 キャベツの和風ドレッシング すまし汁(さつまいも、小松菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン ミートソース 豆たっぷりハンバーグ コリアンダー(チンゲン菜、えのき) ヨーグルト	御飯 かぼちゃと大根の煮物 もやしとアスパラの和え 味噌汁(白玉麩、青ネギ) 牛乳
昼	御飯 牛肉と牛蒡の生姜煮 アボカドの和風炒め わかしとアスパラのサラダ ブルーベリー缶	御飯 魚の南部焼(マス) 南瓜の小豆煮 春菊の辛子和え ヨーグルト・ブルーベリー缶	御飯 スープカレー 揚げ魚の野菜あん(カレー) 青梗菜とアスパラの炒め物 わかしとアスパラの和え ブルーベリー缶	御飯 揚げ魚の野菜あん(カレー) 青梗菜とアスパラの炒め物 わかしとアスパラの和え ブルーベリー缶	サラダ 豚肉とアスパラの煮物 アボカドの和風ドレッシング 人参とアスパラの和え ブルーベリー缶	御飯 鶏肉の七味焼 高野豆腐の炊き合せ ポテトサラダ ブルーベリー缶	御飯 魚の焼き炙し(サバ) 大根のポテト醤油炒め カリフラワーのドレッシング和え ブルーベリー缶
							
タ	御飯 魚の味噌煮(ホッケ) かぶのふろふき 小松菜のツナ和え すまし汁(えのき、菜だいこん)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 じゃが芋の炒め物 もやしとアスパラの和え 味噌汁(油揚げ、わかめ)	御飯 魚の酒蒸(アジ) 里芋のそぼろあんかけ カリフラワーの和え すまし汁(ほうれん草、しらす)	御飯 タンドリー風味 揚げ魚の野菜あん(カレー) ほうれん草のサラダ ポテトサラダ	御飯 煮魚のオリーブソースかけ(ブリ) カリフラワーの薄く煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(ごぼう、畑菜)	御飯 魚の野菜あんかけ(サワラ) 里芋の味噌煮 アボカドの和風和え すまし汁(かぼちゃ、春菊)	御飯 肉団子の酢豚風味 海老とアスパラの炒め物 小松菜とアスパラの和え 中華スープ(キクラゲ、白菜)
	1507.26 kcal 蛋白質(a): 56.18 脂質(a): 46.78 食塩相当量(a): 6.08	1461.4 kcal 蛋白質(a): 55.53 脂質(a): 31.8 食塩相当量(a): 5.57	1460.64 kcal 蛋白質(a): 61.46 脂質(a): 46.12 食塩相当量(a): 6.41	1462.64 kcal 蛋白質(a): 55.2 脂質(a): 38.91 食塩相当量(a): 6.13	1484.09 kcal 蛋白質(a): 56.5 脂質(a): 45.73 食塩相当量(a): 6.27	1460.82 kcal 蛋白質(a): 60.92 脂質(a): 37.94 食塩相当量(a): 6.46	1441.87 kcal 蛋白質(a): 54.53 脂質(a): 42.62 食塩相当量(a): 6.42
28日							
朝	御飯 生揚げと野菜の煮物 アボカドのサラダ すまし汁(チンゲン菜、ひらたけ) 牛乳	御飯 白菜とアスパラの炒り煮 角切さつま芋サラダ 味噌汁(オクラ、じゃがいも) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーマリン 豆と挽肉のトマト炒め 春菊のなめ煮添え コリアンダー(玉ねぎ、しいたけ) 牛乳	御飯 なすと車麩の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(かぼちゃ、ほうれん草) 牛乳	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁・おやつを除いた数値です。		
					12月16日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です。		
昼	御飯 ハバのソテー マカロニ わかしとアスパラの和え ブルーベリー缶	御飯 鶏の幽庵焼 ピーナツとアスパラの炒め 青梗菜とアスパラの和え ブルーベリー缶	御飯 ビーフシチュー ミートソースのコンソメ煮 アボカドとアスパラの和え ブルーベリー缶	年越しそば ひじきの煮物 わかしとアスパラの和え ブルーベリー缶	【通常提供】 ごはん、サツマイモ・クリームソースかけ 【特別選択】 ビーフシチュー …牛肉と野菜をじっくり煮込み、コク 深く まろやかな味わいに仕上げました♪ +追加料金120円		
							
タ	御飯 干辛焼卵 ごぼうの炒り煮 インゲンとアスパラの和え 味噌汁(麩、わかめ)	御飯 おでん 揚げのそぼろあん もやしとアスパラの和え すまし汁(ほうれん草、絹さや)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とアスパラの炒め物 人参炒め 味噌汁(さといも、青ネギ)	御飯 牛肉の柳川風 レコットの炒め インゲンのサラダ コリアンダー(パプリカ、人参)			
	1465.08 kcal 蛋白質(a): 57.62 脂質(a): 37.34 食塩相当量(a): 6.25	1474.58 kcal 蛋白質(a): 53.66 脂質(a): 34.47 食塩相当量(a): 6.27	1458.07 kcal 蛋白質(a): 53.64 脂質(a): 48.44 食塩相当量(a): 6.17	1554 kcal 蛋白質(a): 52.64 脂質(a): 57.66 食塩相当量(a): 6.37			