

## 2025年12月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食		ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん 干草焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 梅干し	ごはん かにかま入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物
昼食		ごはん 海老マカロングラタンフライ ベーコンと枝豆のバターソテー もやしの香味ドレサダ 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと鶏の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の柚庵焼き 里芋と豚の煮物 白菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん シロガネダうのソテー 昆布大豆煮 ほうれん草のゴマドレサダ 味噌汁	ごはん クリームチキン 白菜と豚の煮物 アスパラの大量ドレサダ 味噌汁	ごはん 豚のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁 フルーツ
夕食		ごはん 牛皿 ほうれん草の煮浸し 奴豆腐味噌だれ 清汁	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 牛蒡の味噌金平 大根の和風ドレサダ 清汁	ごはん タンドリーチキン 玉葱とツナのミニオムレツ ブロッコリーのたらこマヨサダ 味噌汁	ごはん 豚カツの卵とじ もやしの炒め物 赤だし ちりめん山椒	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめの炒め煮 カリフラワーのマヨサダ 清汁	ごはん ホキの香草焼き じゃが芋のそぼろ煮 しろなのパンパンドレサダ 味噌汁
		1461kcal	1435kcal	1384kcal	1443kcal	1414kcal	516kcal
		7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
朝食	パン 照り焼き風肉団子 スープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 梅干し	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん じゃが芋の煮物 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 里芋の煮物 キャベツのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん 刺身 筍と昆布の煮物 ブロッコリーのスローサダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り煮 ピーマンと豚の炒め物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスと干草焼き ひじき煮 カリフラワーのレモンドレサダ ポタージュ	ごはん 野菜かき揚げうどん 奈良のつべ(奈良郷土) 胡瓜の甘酢和え	ごはん 散らし寿司 大豆煮 しろなの和え物 味噌汁	ごはん 鶏チリ 金時豆煮 もやしの香味ドレサダ 中華スープ
夕食	ごはん 擬製豆腐 青梗菜の炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 豚汁 漬物	ごはん 蒸し鶏梅ソース 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き 高野のそぼろ煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜のとりみ炒め ポテトサラダ 清汁	ごはん 豚の和風炒め 奴豆腐大量味噌だれ 清汁 フルーツ	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 ひじきのマヨサダ 味噌汁
		1415kcal	1342kcal	1468kcal	1476kcal	1422kcal	1478kcal
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のつみれ 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜の炒め物 スパゲッティサラダ とろろ汁	ごはん レモンチキン 牛蒡の煮物 味噌汁 ヨーグルトマンゴーソース	ごはん 醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐とフルーツ缶	ごはん ホキのソテー 小松菜の炒め物 カリフラワーのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん ハンバーグドミソース 高野のサイコロ煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん チキンカレー 漬物 イカドーナツフライ ブロッコリーとツナの香味ドレ和え フルーツ	ごはん 木の葉丼 もやしと鶏の炒め物 刻みとろろの梅和え 味噌汁
夕食	ごはん 豚の野菜炒め イカ袱紗焼き ブロッコリーの塩ぼん和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き もやしの炒め物 隠元のスローサダ 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ 絹揚げの煮物 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 キャベツとアサリの炒め物 奴豆腐 味噌汁	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅	ごはん 白身魚の生姜煮 大根の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚のブルコギ イカ袱紗焼き 白菜の麦味噌和え 味噌汁
		1373kcal	1434kcal	1447kcal	1428kcal	1449kcal	1483kcal
		1379kcal					
		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
朝食	パン チキンピカタ トマトスープ フルーツ	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豚のごま醤油炒め 南瓜の含め煮 キャベツのマヨサダ 赤だし	ごはん ねぎとろ丼 豚と絹揚げの煮物 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 豚と大根の利休煮 白菜のとりみ炒め 玉子豆腐 清汁	ごはん クリスマス企画	ごはん 鯖の味噌煮 大根金平 隠元のおからサダ かきたま汁	ごはん 白身魚の唐揚げ 蓮根の煮物 白菜のピリ辛和え 味噌汁
夕食	ごはん 肉団子の甘酢あん 大豆とキャベツのじゃこ炒め 大根の和え物 清汁	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 青梗菜の辛し和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚子茶煮 蓮根金平 大根の和風ドレサダ 味噌汁	ごはん 鰯の香味焼き カリフラワーのソテー キャベツの塩レモンドレサダ 味噌汁	ごはん アブラガレイの山椒煮 もやしの炒め物 白菜のあつさり漬け 味噌汁	ごはん 蒸し鶏油淋ソース 拇尾煮 キャベツのゴマドレサダ 味噌汁	ごはん 常夜鍋風 キャベツとツナの炒め物 のり佃煮
		1450kcal	1394kcal	1437kcal	1381kcal	—	1457kcal
		1460kcal					
		28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
朝食	パン スパゲッティサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 梅干し	ごはん かも団子 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物			
昼食	ごはん 豚のオイスター炒め ふろふき大根味噌かけ キャベツのピーナツドレサダ 清汁	ごはん 鶏の炭火焼き風味 白菜の炒め煮 粕汁 寒天とフルーツ缶	ごはん 白身魚の煮付け 大根と鶏の炒め物 白菜の塩ごま和え 味噌汁	ごはん キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ キャベツの香味ドレサダ 苺ミルクプリン			
夕食	ごはん 鰯の生姜煮 ふかしじゃが しろなの白ごま和え 味噌汁	ごはん 干草蒸し 大豆とえびの煮物 大根のパンパンドレサダ 味噌汁	ごはん 豚とキャベツの味噌炒め かにシューマイ 南瓜サラダ 清汁	晦日そば 豚と絹揚げの炒め煮 フルーツ			
		1283kcal	1438kcal	1440kcal	1466kcal		