



今月のお楽しみメニュー

2025年12月



豚キムチ丼

豚キムチ丼は、温めてご飯にかけ、
上に目玉焼きをのせてください。



他人丼

他人丼は、温めてご飯に
かけてください。



麻婆なす丼

麻婆なす丼は、温めてご飯に
かけてください。



クリスマス
ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いた
ご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。
すし酢は少し多めに入っています。
皿に盛り、各種具材を上に飾り、お好みで
マヨネーズをかけて下さい。



大晦日夕食メニュー

年越しそば

※通常みそ汁付きを注文されている
方の、みそ汁は付きません

塩昆布とツナご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米
(1人0.5合計算)と水を通常の位置まで
入れ、軽く混ぜ、具材をのせて炊いて下さい。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

切干し大根と枝豆の炊き込みご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米
(1人0.5合計算)と水を通常の位置まで
入れ、軽く混ぜ、具材をのせて炊いて下さい。

2025年12月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1311	47.2	31.5	207.7	4.6

日		月				火				水				木				金				土				
		1日				2日				3日				4日				5日				6日				
朝基 本食					Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)		
					1318	48.9	31.8	206.7	5.0	1268	40.5	34.5	203.0	6.3	1312	52.3	29.3	208.9	5.5	1378	51.4	38.9	207.0	5.4		
					1385	47.2	28.6	221.5	4.5	1405	48.7	40.3	212.1	3.2	1385	47.2	28.6	221.5	4.5							
	ご飯				きのことひじきの中華煮物	いんげんとベーコンのソテー	春雨の中華炒め	大根とウインナー炒め	さつま芋とピーマンじゃこ炒め	ご飯	おから				ご飯	あさりの酢の物	洋風切り干し大根	きのこマリネ	かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ	ご飯	おから					
	おから入りポテトサラダ				海藻サラダ																					
昼基 本食					ご飯	ご飯	ご飯	塩昆布とツナご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
					ほきの磯辺焼き	オムレツハヤシソース	豚キムチ丼	豚肉のトマト回鍋肉	鮭のチーズパン粉焼き	鶏肉の韓国風玉子とじ	ご飯	おから														
	付け合わせ				付け合わせ	かぼちゃのほっくり煮	じゃが芋の煮物	付け合わせ	枝豆と竹輪の玉子とじ	ミニロールキャベツ	ご飯	おから														
	青梗菜と卵の炒め物				ソーセージの酢豚風	炒り豆腐	厚揚げと小松菜のオイスター炒め	厚揚げと小松菜のオイスター炒め	カレーソテー	いんげんの塩麹炒め	ご飯	おから														
	大豆と野菜のトマト煮				ごぼうのバターソテー																					
夕基 本食					ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
					鶏肉の香味焼き	豚肉と茄子のトマト煮	ぶりの焼き浸し	鶏肉の味噌焼き	厚揚げのおろし煮	ほっけのちゃんちゃん焼き風	ご飯	おから														
	付け合わせ				大根のかにあんかけ	付け合わせ	付け合わせ	付け合わせ	ミンチカツ	金平れんこん	ご飯	おから														
	じゃが芋のマーボー風				青菜のからし和え	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	かぼちゃグラタン風	かにかまのサラダ	なすの甘酢漬け	ご飯	おから														
	青しそ和え							おくらのわさび和え																		
朝基 本食					7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日															
					Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)		
					1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3		
	ご飯				青菜とエビの塩炒め	じゃこと野菜のソテー	にらのオイスターソース炒め	青梗菜とベーコンのスープ煮	れんこんとひき肉の金平風	白菜と水菜の煮浸し	ご飯	おから														
	和風ごぼうサラダ				切干大根高菜和え	ごぼうのピーナッツ和え	ササミとほうれん草のゴママヨ和え	なすのオランダ煮	ハムのマリネ	ハムのマリネ	ご飯	おから														
昼基 本食					ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
					豆腐ハンバーグ	めばるのしそごま焼き	牛肉とキャベツの炒め物	豚肉のケチャップ炒め	あじのハーブ焼き	鶏肉生姜炒め	ご飯	おから														
	付け合わせ				付け合わせ	ふろふき大根	なすと厚揚げの含め煮	付け合わせ	かぼちゃの煮付け	カリフラワーゆかり和え	ご飯	おから														
	クラムチャウダー				キャベツと竹輪の煮浸し	マカロニと野菜のミルク煮	ベイクドポテト	豚肉となめこのおろし和え	豚肉となめこのおろし和え	キヤベツのペペロンチーノ	ご飯	おから														
	ピーマンの三色中華金平				カラーピーマンのソース炒め			小松菜のソース炒め																		
夕基 本食					ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
					鶏肉の柚子こしょうマヨ焼き	豚としらたき甘辛炒め	赤魚の塩麹梅焼き	鶏肉のオイスター照り焼き	豚肉の甘辛炒め	さわらの漬け焼き	ご飯	おから														
	付け合わせ				鶏つくねのカレークリーム煮	きゅうりと油あげのなます	さつま芋のジャーマンポテト	ピーフン炒め	えび団子のスープ煮	筑前煮	ご飯	おから														
	絹さやの卵とじ				ひじきの白和え	コールスロー	昆布とツナのサワー漬け	明太炒り豆腐	明太炒り豆腐	豆腐の中華煮込み	ご飯	おから														
	きゅうりと油あげのなます																									

2025年12月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1311	47.2	31.5	207.7	4.6

日		月				火				水				木				金				土													
14日		15日				16日				17日				18日				19日				20日													
朝食	Iエネルギー - 1314	たんぱく質 50.3	脂質 28.2	炭水化物 211.5	食塩 4.4	Iエネルギー - 1218	たんぱく質 44.1	脂質 21.0	炭水化物 209.4	食塩 5.3	Iエネルギー - 1340	たんぱく質 50.8	脂質 37.7	炭水化物 203.0	食塩 5.1	Iエネルギー - 1259	たんぱく質 46.9	脂質 28.9	炭水化物 205.7	食塩 4.1	Iエネルギー - 1308	たんぱく質 44.3	脂質 33.1	炭水化物 205.9	食塩 5.6	Iエネルギー - 1291	たんぱく質 44.5	脂質 35.3	炭水化物 201.2	食塩 4.4	Iエネルギー - 1391	たんぱく質 47.4	脂質 39.0	炭水化物 212.0	食塩 5.7
朝食	ご飯 れん根のおかず炒め ほうれん草とわかめの梅マヨ和え	ご飯 ポークピーンズ キャベツくるみ和え	ご飯 糸こんにゃくとツナの金平 揚げ茄子のポン酢かけ	ご飯 キャベツ入りスクランブル 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え	ご飯 れん根のたらこ炒め 切干大根のサラダ	ご飯 エリンギとピーマンの金平風 ゴマ酢和え	ご飯 なすの揚げだし 大葉の酢の物																												
昼食	ご飯 かれいの煮付け 付け合わせ 鶏肉と小松菜のホイコーロー ラタトゥイウ (フランス料理)	ご飯 高野の和風麻婆 ねぎみそ大根 炒り鶏豆板醤煮込み	ご飯 他人丼 小松菜としらすのゴマ炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮	ご飯 さばのカレームニエル 付け合わせ カリフラワーチーズ	ご飯 麻婆なす丼 じゃこと野菜の炒め物 豆腐のチャンブル	ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 ミニポトフ	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ	切り干し大根と枝豆の炊き込みご飯 チリコンカン 五目きんぴら																											
夕食	ご飯 厚揚げのカツ煮風 じゃが芋のコンソメ煮 プロッコリーのごまチーズ和え	ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ キャベツクリーム煮 もやしのエスニックサラダ	ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー 厚揚げのくず煮 (鶏) 水菜のナムル	ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め じゃがいもの煮っころがし 野菜の甘酢漬け	ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ ポークチャップ	ご飯 鶏肉焼き浸し 付け合わせ 茄子のトマト煮	ご飯 肉豆腐 マカロニのソテー																												
21日		22日				23日				24日				25日				26日				27日													
朝食	Iエネルギー - 1305	たんぱく質 48.4	脂質 23.1	炭水化物 216.5	食塩 4.6	Iエネルギー - 1299	たんぱく質 41.0	脂質 32.0	炭水化物 212.0	食塩 4.2	Iエネルギー - 1293	たんぱく質 48.4	脂質 32.0	炭水化物 202.5	食塩 3.9	Iエネルギー - 1271	たんぱく質 48.9	脂質 18.0	炭水化物 213.1	食塩 4.6	Iエネルギー - 1396	たんぱく質 43.9	脂質 42.3	炭水化物 214.0	食塩 4.3	Iエネルギー - 1314	たんぱく質 48.0	脂質 34.4	炭水化物 203.0	食塩 3.1	Iエネルギー - 1278	たんぱく質 51.5	脂質 21.0	炭水化物 204.6	食塩 3.9
朝食	ご飯 小松菜のさっと煮 洋風切りれん根	ご飯 彩りビーフン かに風味サラダ	ご飯 白菜の炒め煮 キャベツのナムル	ご飯 れんこん柚子こしょう炒め きのこの炒め煮	ご飯 野菜のクリーム煮 洋風切り干し大根	ご飯 野菜炒め プロッコリーソテー	ご飯 麺とツナの炒め物 じゃことピーマン炒め																												
昼食	ご飯 鶏ごま味噌肉じゃが キャベツとめかぶあかか和え 卵とプロッコリーのオイスター炒め	ご飯 豚の生姜焼き 里芋の海苔まぶし なすとピーマンのみぞ炒め	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ポテトミート	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 塩麹かぼちゃの煮物 青菜とアサリのパスタ	クリスマスちらし寿司 きぬさやとえびのバターソテー エクレア	ご飯 鶏肉のゴマ焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし 豚と茄子のソテー	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の中国風 えのきの炒め煮																												
夕食	ご飯 かごかます磯辺焼き 付け合わせ きのこと絹さや炒め ツナサラダ	ご飯 鶏つくねと白菜のオイスター煮 豚とごぼうの山椒煮 豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付け合わせ 小松菜チャンプルー 人参たらこ炒め	ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 高野の煮びたし 竹輪とたけのこ煮	ご飯 豚の卵とじ さつま芋のレモン煮 小松菜ともやし胡麻煮	ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ カルボナーラ れんこんのごま煮																												

2025年12月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1311	47.2	31.5	207.7	4.6

	日				月				火				水				木				金				土					
	28日				29日				30日				31日																	
	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1363	50.9	38.3	206.7	4.8	1368	46.7	39.7	207.5	4.0	1334	49.3	30.5	214.1	4.6	1193	44.0	26.3	196.1	7.0										
朝食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯		
	本食	甘辛煮	豆苗と春雨の炒め物	なすの梅和え		ビビンバ風	人参のごま味噌和え	人參のごま味噌和え	人參のごま味噌和え		煮浸し	キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め		キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め		キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め		キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め	キャベツ昆布炒め		
昼食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯		豚の鉄板焼き	鶏の照り焼き	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮		さわらの生姜醤油焼き	付け合わせ	付け合わせ	付け合わせ		高野の卵とじ	高野の卵とじ	高野の卵とじ	高野の卵とじ											
	本食	豚の鉄板焼き	鶏の照り焼き	付け合わせ		信田巻	ジャーマンポテト	ミニチカツ	ミニチカツ		いんげんとベーコンにんにく炒め	いんげんとベーコンにんにく炒め	いんげんとベーコンにんにく炒め	いんげんとベーコンにんにく炒め		切り干し大根ゆず風味	切り干し大根ゆず風味	切り干し大根ゆず風味	切り干し大根ゆず風味											
夕食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯		鶏肉のハーブマリネ	豚とれん根の照り煮	かれいの幽庵焼き	かれいの幽庵焼き		年越しそば	キャベツとさつま揚げの炒め物	がんもの煮物	がんもの煮物																
	本食	付け合わせ	かぼちゃの三色炒め	付け合わせ		マー婆ーひじき	イタリア風ツナサラダ	炒り鶏豆板醤煮込み	炒り鶏豆板醤煮込み		青梗菜の辛子和え	青梗菜の辛子和え	青梗菜の辛子和え	青梗菜の辛子和え																