

予定献立一覧表

常食

2025年12月1日(月)

~

2025年12月31日(水)

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	
朝	御飯 いわしの鰯煮 たまごふりかけ★ 味噌汁(里芋・玉葱) 牛乳200ml	パン 鶏団子のポトフ風 フルーツ(みかん缶) 牛乳200ml	御飯 五目玉子焼き 納豆草なめたけ和え 味噌汁(卵・キャベツ) 牛乳200ml	パン ツナポテトソテー イチョー ムース コンソメスープ(かり・ベジ) 牛乳200ml	御飯 鰯バーグ ウィンナーと野菜の炒め物 味噌汁(小松菜・シメ) 牛乳200ml	パン ハムソテー たまごサラダ トマトスープ 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 昆布と大豆の煮物 味噌汁(なめこ・葱) 牛乳200ml	御飯 鰯の西京焼き 小松菜のお浸し 清汁(豆腐・柚子) 牛乳200ml	パン 南瓜グラタン カリフラワーのマリネ コンソープ 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ 青菜のしらす和え 味噌汁(さつま・玉) 牛乳200ml	
昼	御飯 かに玉風 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(青・コ)	御飯 豚肉とピーマンの炒め かぼちゃの煮物 かぶの浅漬け 清汁(豆腐・えのき)	御飯 鶏肉の味噌焼き 大根・エビ団子の煮物 長芋とおくら梅和え 清汁(昆布・麩)	御飯 鮭の幽庵焼き さつま揚げの炒り煮 インゲンのくるみ和え 味噌汁(卵・なめこ)	御飯 牛肉の塩だれ炒め さつま芋の甘煮 なます 味噌汁(大根菜・マイ)	御飯 茹で豚の胡麻だれかけ 切干大根の煮物 フルーグルト 味噌汁(椎茸・柿)	御飯 鯖の生姜醤油焼き こふき芋 ザーサイの和え物 味噌汁(かぶ・菜)	菜めし 鶏肉と卵の親子煮 きのこのバター炒め ミックスフルーツ 味噌汁(アサリ)	御飯 つみれのみぞれかけ 高野豆腐の煮物 キャベツ塩昆布和え 清汁(麩・葱)	御飯 豚肉の甘辛炒め カブの煮物 ブロッコリーと蒸鶏の中華和え にらのスープ	
間	チョコワッフル	今川焼き(カスタード)	パバロア チョコ	蜂蜜カステラ	焼きドーナツ	プッシュクリーム	ばななかすてら	小豆ようかん	黒糖まんじゅう	パウムクーヘン	
タ	御飯 牛肉のニンニク風味炒め さつま芋レモン煮 小松菜の白和え きのこ汁	御飯 鰯のみりん醤油焼き 大豆の炒め煮 白菜ピーナッツ和え 味噌汁(茄子・青葱)	御飯 白身魚のタルタル焼き 野菜のトマト煮 ごぼうサラダ 豆乳スープ	御飯 厚揚げと豚肉炒め かぶの煮物 青梗菜のナムル風 味噌汁(玉葱・南瓜)	御飯 ぎせい豆腐 なすの煮浸し ほうれん草のお浸し 清汁(柚子・はん)	御飯 かれいの煮付け 冬瓜とがんもの煮物 小松菜の味噌マヨ和え 清汁(麩・みつ)	御飯 牛肉のバーベキュー炒め ひじきの煮物 温泉卵 わかめスープ	御飯 赤魚の照り焼き 金平ごぼう ブロッコリーの和え物 味噌汁(椎・昆布)	御飯 牛肉と白滝の煮物 卵の花 長芋のボン酢あえ 味噌汁(わか・ジャ)	御飯 鯖の味噌煮 たけとひき肉の炒め物 大根の和え物 清汁(舞茸・みつば)	
	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
朝	パン ウィンナー野菜キャップ炒め フルーツ(みかん缶) パンプキンスープ 牛乳200ml	御飯 鰯の塩焼き 漬物盛り合わせ 味噌汁(オクラ・エノ) 牛乳200ml	パン クリーム煮(エビ)★ マカロニサラダ 牛乳200ml	御飯 かれいの西京焼き なめたけ和え 味噌汁(かぼ・麩) 牛乳200ml	御飯 卵とはんぺんの炒め 昆布と大豆の煮物 味噌汁(豆腐・ワカメ) 牛乳200ml	パン 鶏団子スープ煮 タマゴサラダ 牛乳200ml	御飯 五目玉子焼き 青梗菜のごま和え 清汁(豆腐・ねぎ) 牛乳200ml	パン 野菜のトマト煮 フルーツ(みかん缶) 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草お浸し 味噌汁(キャ・まい) 牛乳200ml	パン スクランブルエッグ 温野菜サラダ コンソープ 牛乳200ml	
昼	御飯 赤魚の山椒焼き れんこん金平 ところ芋 けんちん汁	御飯 チキンカレー ブロッコリーのサラダ ビーチムース	御飯 牛丼 根菜と大豆の煮物 キャベツとピーマンの和え物 清汁(春・豆腐)	御飯 鶏肉の塩だれ焼き さつま揚げの煮物 いちごヨーグルト 味噌汁(貝割・しい)	御飯 鮭の柚子風味焼き 大学芋風 大根のツナマヨ和え 味噌汁(きやべ・里)	御飯 麻婆豆腐 野菜とわかめの中華和え 杏仁フルーツ 春雨スープ	御飯 牛温しゃぶ 厚揚げの胡麻醤油炒め 長芋ゆかり和え 味噌汁(玉葱・しめ)	御飯 白身魚のタルタル焼き ひじきの煮物 里芋のくるみ和え 味噌汁(なめこわかめ)	御飯 かぼちゃのシチュー 大根ツナサラダ ぶどうゼリー	御飯 鰯の生姜焼き 里芋の煮ところがし 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁(ワカメ・柿)	
間	上用饅頭(白)	プチケーキ(カ・シ)	レアチーズケーキ	おからケーキ	黒糖カステラ	ドームケーキチョコ	吹雪まんじゅう	手作り黒糖ゼリー	抹茶ワッフル	たい焼き	
タ	御飯 豚もやし炒め うぐいす豆煮 ほうれん草のごま風味 味噌汁(玉・じゃが)	御飯 かれいのみぞれがけ かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(なめこ・葱)	御飯 干草焼のあんかけ じゃが芋とオクラの炒め フルーツ(リンゴ) 味噌汁(大根・菜)	御飯 鰯のみりん醤油焼き 高野豆腐の煮物 わかめと胡瓜の酢の物 清汁(蒲鉾・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜炒め キャベツとエビの炒め物 かぶ・人参浅漬け 味噌汁(ほう・あさ)	御飯 鰯の大蒜醤油焼き じゃがバター炒め物 ブロッコリー和え物 味噌汁(大根・菜)	御飯 鶏の照り焼き 白菜の煮浸し れんこんサラダ 味噌汁(人参・さつ)	御飯 青椒肉絲 焼売盛り合わせ 3色ナムル 中華スープ(青・コ)	御飯 鯖の和風甘酢あんかけ 金平ごぼう 長芋とオクラの梅和え 味噌汁(さつ・イン)	御飯 鶏肉のハーベスト焼き きのこのワイン蒸し ピーンズマリネ コンソメスープ(AB・ベジ)	
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)
朝	御飯 五目玉子焼き 納豆 味噌汁(アサ・里) 牛乳200ml	御飯 鰯の粕漬け焼き 昆布大豆の煮物 味噌汁(じゃが・玉) 牛乳200ml	パン 鶏団子のクリーム煮 バナナ 牛乳200ml	御飯 鰯バーグ ほうれん草お浸し 味噌汁(さつま・葱) 牛乳200ml	パン ハムソテー ツナサラダ コンソメスープ(タ・コ) 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 椎茸昆布のやわらか煮 味噌汁(かぼち・菜) 牛乳200ml	パン ウィンナー野菜キャップ炒め フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(マカ・コ) 牛乳200ml	御飯 大豆ボールの野菜あん 白菜の煮浸し 味噌汁(大根・じゃ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬け焼き 長芋のゆかり和え 味噌汁(オクラ・玉葱) 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(カブ・菜) 牛乳200ml	御飯 さつま揚げの炒め物 たまごふりかけ★ 味噌汁(小松・しめ) 牛乳200ml
昼	御飯 エビと牛肉ボン酢炒め 根菜の炒め煮 キャベツ塩昆布和え 清汁(麩・柚子)	御飯 石狩鍋風 かぼちゃのいとこ煮 れんこんサラダ	御飯 肉豆腐 ナスの炒め物 金時豆 清汁(アサ・ミツ)	エビピラフ ローストチキン ポールコロッケ パバロア いちご ミネストローネ	御飯 法蓮草とチーズのオムレツ じゃがいものソテー フレンチサラダ コンソメスープ(かり・杓)	御飯 鮭のガーリックバター焼き 冬瓜かにあんかけ りんごヨーグルト 清汁(舞茸・みつ)	御飯 チーズ入り鶏つくね がんもの煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(わか・えの)	御飯 鰯のバター醤油 きのこのワイン蒸し フルーツ(マンゴー) 豆乳スープ	御飯 ビーフカレー マカロニツナサラダ ストロベリームース	御飯 カレイの磯風味焼き ひき肉の甘辛炒め 白菜の浅漬け けんちん汁	かき揚げ天そば 豚焼売 みつ豆
間	蒸しケーキ	冬至のねりきり	レモンケーキ	ショコラケーキ	2色ケーキ	芋ようかん	キャラメルプリン	ばななかすてら	バニラクレープ	パウムクーヘン	メロンムース
タ	御飯 かれいのみりん風味焼 エビ団子の煮物 もやしと鶏の梅マヨ和え 味噌汁(ワカ・菜)	御飯 牛肉のニンニク風味炒め さつま芋とリンゴの甘煮 ごま高菜和え 清汁(たけのこ・ミツ)	御飯 赤魚の香味焼き 白菜の煮びたし 豆の白和え 清汁(カブ・菜)	御飯 鰯の塩焼き ひじきと野菜の炒め煮 かぶの梅和え 味噌汁(しめ・玉)	御飯 豚肉としその味噌炒め 青菜の旨煮 三色豆 清汁(麩・ゆず)	御飯 牛肉と牛蒡の甘辛煮 切干大根炒め れんこんの梅和え 味噌汁(白菜・揚げ)	御飯 白身魚のカレー風味ムニエル 厚揚げの炒め物 れんこんのマヨ和え 味噌汁(里・葱)	御飯 豚もやし炒め 高野豆腐の煮物 インゲン・ササミのゴマ和え 清汁(貝割・ルバコン)	御飯 鮭の葱味噌焼き 大根の煮物 なめたけおろし和え 清汁(筍・ミツ)	御飯 鶏肉の山椒焼き さつま芋サラダ なめたけおろし和え 味噌汁(こうや・若芽)	御飯 鰯の煮つけ かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草ボン酢和え 清汁(豆腐・葱)