

2025年						
12月献立表						
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
		土 SAT				
		1	2	3	4	5
朝		イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（ツナ） コンソスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） スープ煮 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼		ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の豆煮 インゲンのごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しめじと揚げのおろし煮 白菜のお浸し 果物	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小松菜きなご和え
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん さわらの山椒みそ焼き 五目豆 ごま酢和え	ビビンバ丼 二色きんぴら ごま和え
タ		ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 白身魚と野菜のみそマヨネーズかけ キッシュ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	カレーピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ
選択食				ごはん さけのムニエルきのこソース ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 酢のもの 果物	ごはん タラの香草パン粉焼 ビーンズサラダ ホワイトポタージュ
	7	8	9	10	11	12
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） ゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（ツナ） コンソスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	ごはん 四川麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	ごはん さわらの幽庵焼 豚じゃが なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちゃん煮 ほうれん草とハムの和え物
選択食				ごはん 鶏から揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん タラのホイル焼77パ*77風 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん さわらの梅煮 けんちゃん煮 ほうれん草とハムの和え物
タ	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドリーチキン 豆腐洋風さのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	ぼろ寿司 すまし汁 果物	ごはん ヘルシーミートローフ ポテトサラダ バイザンスープ
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とろろ汁 果物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ バイザンスープ
	14	15	16	17	18	19
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（ツナ） コンソスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 白菜とシラスのお浸し 果物	ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	ごはん ポークソテー えび入炒り卵 オクラのマリネ 果物	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと貝柱の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん 白身魚から揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル 果物	ごはん 鳥の照り焼き 小松菜と厚揚げの馬に 花野菜とさつま芋のサラダ
選択食					ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん ミートボールトマト煮込み じゃがいもバター醤油炒め 和えもの
タ	ごはん 豆腐ハンバーグ こぼろの柳川風 土佐和え	ごはん あじ塩焼 とり肉豆腐 ほうれん草のごま和え	ごはん 白身魚あんかけ 鳥じゃが 小松菜の和え物	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 だし巻き卵 里いもの柚子香煮 菜の花の梅肉和え	ごはん 天ぷら 酢のもの 赤だし
選択食					味付ご飯 すき焼き風煮 菜の花の梅肉和え	ごはん さばのゴマみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの
	21	22	23	24	25	26
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（ツナ） コンソスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロー マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳
昼	ごはん 煮し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の豆煮 インゲンのごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しめじと揚げのおろし煮 白菜のお浸し 果物	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小松菜きなご和え
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん さわらの山椒みそ焼き 五目豆 ごま酢和え	ビビンバ丼 二色きんぴら ごま和え
タ	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬	ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズかけ キッシュ ふりかけ	ごはん 鶏肉と野菜のみそマヨネーズかけ キッシュ ふりかけ	カレーピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ
選択食				クリスマスメニュー ごはん ローストチキン パティ 野菜コンソメ キャロットラペサダ いちごショートケーキ	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 酢のもの 果物	ごはん タラの香草パン粉焼 ビーンズサラダ ホワイトポタージュ
	28	29	30	31		
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソー 牛乳	イエローロー ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） ゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ（ツナ） コンソスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳		
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	ごはん 四川麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	ごはん さわらの幽庵焼 豚じゃが なます		
選択食				ごはん 鶏から揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ		
タ	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドリーチキン 豆腐洋風さのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん 煮豚みそソース かき揚げ 鶏白そば わさび		
選択食						

- ・ 常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。
- ・ 昼・タでメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。
- ・ [栄養部のページはこちらです。](#)