

2025年



## 献立表



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3	4	5	6
朝	イエローロール 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） コーンスープ 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	イエローロール 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	丸ロール ママレード＆マーガリン ボトル 小豆ふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいの豆煮 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 のっべい汁	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 肉さくらんば 小松菜なご和え	焼きそば 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
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	ピビンバ丼 二色さんさら ごま和え	
夕	ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみぞマヨネーズかけ キッシュ ぶりかけ	ごはん 白身魚フライ ボトフ 葉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 鶏の揚げ ピーナッツサラダ コンソメスープ	ごはん あの照り焼 ひき豆 もやし甘酢和え
選択食			はん さばのムニエルきのこソース ボトフ 葉の花としらすの辛子和え	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 豚のもの 果物	はん タラの香草パン粉焼 ピーナッツサラダ ホワイトボタージュ	
	7	8	9	10	11	12
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール 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） コーンスープ 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	イエローロール 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 リッシュドビーフ マカラニサラダ 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 さわらの唐揚焼 豚じやが 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 キャベツヒカの和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 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 タラのホイル焼アラバータ風 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツヒカの和えもの	ごはん さわらの梅煮 けんちん煮 ほうれん草とハムの和え物
夕	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 豆腐洋風きのこあん 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	ばら寿司 すまじ汁 果物	ごはん ヘルシーミートローフ ボテニサラダ ベイサンスープ
選択食				ごはん 焼き揚げたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とうふ汁 果物	ごはん 油淋鶏 ボテニサラダ ベイサンスープ
	14	15	16	17	18	19
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール 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） コーンスープ 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	イエローロール 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 焼き合わせ 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 えび入り炒り卵 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 胡瓜のおか和え	ごはん 白身魚から揚げ 中華炒り豆腐 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 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
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの柳川風 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 鳥じやが 小松菜の和え物	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのボトフ 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						ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 卵チャンブリー ナナほうサラダ
	21	22	23	24	25	26
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール 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） コーンスープ 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	イエローロール 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 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいの豆煮 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 のっべい汁	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 肉さくらんば 小松菜なご和え
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	ピビンバ丼 二色さんさら ごま和え
夕	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 豚肉と野菜のみぞマヨネーズかけ キッシュ ぶりかけ	クリスマスマニュー ローストチキン バジルソース 野菜コンソメ キャロットラバサラダ いちごショートケーキ	カレーピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物	ごはん 鶏から揚げ ピーナッツサラダ コンソメスープ
選択食				Merry Christmas!	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 豚のもの 果物	ごはん タラの香草パン粉焼 ピーナッツサラダ ホワイトボタージュ
	28	29	30	31		
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナボテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール 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） コーンスープ 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 マカラニサラダ 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 さわらの唐揚焼 豚じやが なます		
選択食						
夕	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 豆腐洋風きのこあん 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 蒸し豚みそソース かき揚げ 晦日そば わさび		
選択食					ごはん 天守閣	

- ・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・夕でメニューが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。