

12月 献立表

現 場：ファミリーマイホーム デイサービス  
 献立種類：常食  
 期 間：2025/12/1～2025/12/31

施設長	センター長	管理栄養士

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ご飯 すまし汁(わかめ・万能ネギ) 鶏肉のおろし醤油焼き 竹輪とひじきの炒り煮 キャベツのお浸し ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚の香草焼き トマトビーンズ マカロニサラダ みかんコンポート	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚肉と里芋の南蛮煮 ほうれん草ソテー ひじきサラダ 黒糖ヨーグルト	焼き鳥丼 味噌汁(揚・大根) 里芋田楽 もずくの酢の物 みかんコンポート	松茸ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) さんまの塩焼き じゃこピーマン カブの柚子香和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・万能ネギ) 豚肉と大根のカレー炒め 小松菜の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け パインコンポート
	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日
	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日	11月27日 11月28日 11月29日 11月30日 12月1日 12月2日
3	どらやき 80 kcal	クレープ 89 kcal	いちごサブレ 73 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal	栗まんじゅう 44 kcal	人形焼き 80 kcal
	8	9	10	11	12	13
昼食	黒糖ロール・バターロール 秋野菜のグラタン コンソメスープ トマトビーンズ 切干大根サラダ みかんコンポート	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) カレーコロッケ キャベツの煮浸し インゲンのごま和え バナナ	ご飯 中華スープ 豚肉とフきのオイスター炒め じゃこピーマン ナムル ヨーグルト	五目ご飯 なめこ汁 カニ玉 チンゲン菜の炒め煮 きゅうりとシラスの酢の物 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(揚・長葱) えびと鶏のトマト煮 南瓜のいとし煮 カブの柚子香和え 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) スタミナ炒め 五目豆 カリフラワーの甘酢漬け 黒糖ヨーグルト
	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日
	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日	12月3日 12月4日 12月5日 12月6日 12月7日 12月8日
3	甘酒プリン 69 kcal	栗ぜんざい 56 kcal	クレープ 89 kcal	信玄パンナコッタ 126 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal	バウムクーヘン 97 kcal
	15	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 味噌汁(揚・もやし) 白身魚のマスタード焼 南瓜の甘煮 カブの柚子香和え バナナヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ 空豆と海老のガーリックステーキ フレンチサラダ 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 鮭のちゃんちゃん焼き やみつきピーマン 豆腐のカニあんかけ りんごのコンポート	ピラフ ミネストローネ マカロニグラタン 南瓜サラダ カブのマリネ いちご・キウイ	ピラフ ミネストローネ マカロニグラタン 南瓜サラダ カブのマリネ いちご・キウイ	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 豚の生姜焼き チーズinニラ玉 白菜の柚子和え 黒糖ヨーグルト
	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日
	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日	12月9日 12月10日 12月11日 12月12日 12月13日 12月14日
3	信玄パンナコッタ 126 kcal	栗まんじゅう 44 kcal	チョコバウム 97 kcal	甘酒プリン kcal	いちごサブレ 73 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal
	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) ブリ大根 南瓜のいとし煮 白菜の柚子和え バナナヨーグルト	ご飯 中華スープ 回鍋肉 チーズinニラ玉 ナムル 洋梨のコンポート	カレーライス ミネストローネ ピーマンのフリット コールスローサラダ ヨーグルト	オムライス～デミグラスソース～ オニオンスープ 冬野菜とベーコンのマスタード焼き マカロニサラダ みかんコンポート	ひじきごはん(鶏) かき玉汁 八宝菜 ごぼうの土佐煮 カブの酢の物 黒糖ヨーグルト	ご飯 野菜スープ カジキのトマトソースがけ ジャーマンポテト コールスローサラダ パインコンポート
	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日
	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日	12月15日 12月16日 12月17日 12月18日 12月19日 12月20日
3	甘酒プリン 69 kcal	栗まんじゅう 44 kcal	バウムクーヘン 97 kcal	信玄パンナコッタ 126 kcal	栗ぜんざい 56 kcal	クレープ 89 kcal
	29	30	31			
昼食	スパゲティーミートソース コンソメスープ 冬野菜とベーコンのマスタード焼き 人参とレーズンのサラダ みかんコンポート	ご飯 味噌汁(わかめ・揚) えびしんじょう ふきの煮物 インゲンのごま和え りんごのコンポート	梅ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 千草蒸 ごぼうの鶏そぼろ 切干大根サラダ パインコンポート			
	12月21日 12月22日 12月23日 12月24日 12月25日 12月26日	12月21日 12月22日 12月23日 12月24日 12月25日 12月26日	12月21日 12月22日 12月23日 12月24日 12月25日 12月26日			
	12月21日 12月22日 12月23日 12月24日 12月25日 12月26日	12月21日 12月22日 12月23日 12月24日 12月25日 12月26日	12月21日 12月22日 12月23日 12月24日 12月25日 12月26日			
3	いちごサブレ 73 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal	どらやき 67 kcal			