

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
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
I社 - 450 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 68.8 g 食塩 2.4 g	I社 - 453 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 68.8 g 食塩 1.1 g	I社 - 648 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.2 g	I社 - 488 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 74.9 g 食塩 2.9 g	I社 - 548 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 67.7 g 食塩 3.2 g	I社 - 428 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 71.5 g 食塩 2.1 g
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
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 豚肉とフキのオイスター炒め じゃこピーマン ナムル ヨーグルト	五目ご飯 なめこ汁 力ニ玉 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 南瓜のいとこ煮 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
I社 - 625 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 25.4 g 炭水化物 77.8 g 食塩 2.6 g	I社 - 527 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 92.4 g 食塩 2.0 g	I社 - 503 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 67.4 g 食塩 1.8 g	I社 - 411 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 66.3 g 食塩 3.5 g	I社 - 453 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 4.3 g 炭水化物 81.2 g 食塩 1.6 g	I社 - 527 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 71.3 g 食塩 2.2 g
3 甘酒プリン 69 kcal	栗せんざい 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
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 空豆と海老のがーりックリテー 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 豆腐の力ニあんかけ 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
I社 - 479 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 72.2 g 食塩 2.0 g	I社 - 498 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 79.7 g 食塩 2.2 g	I社 - 515 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 72.2 g 食塩 2.4 g	I社 - 462 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.9 g 炭水化物 73.5 g 食塩 2.1 g	I社 - 734 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 32.1 g 炭水化物 89.2 g 食塩 3.0 g	I社 - 536 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 65.0 g 食塩 2.0 g
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
ご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) ブリ大根 南瓜のいとこ煮 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 ピーマンのかぶリテー 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 冬野菜とバーコンのマスタートー焼き 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
I社 - 576 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 84.7 g 食塩 1.5 g	I社 - 519 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 64.7 g 食塩 1.5 g	I社 - 620 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.8 g	I社 - 549 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 77.0 g 食塩 2.1 g	I社 - 504 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 74.5 g 食塩 2.3 g	I社 - 499 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 68.8 g 食塩 1.9 g
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	栗せんざい 56 kcal	クレープ 89 kcal
29	30	31			
ご飯 スパゲティーミートソース コンソメスープ 冬野菜とバーコンのマスタートー焼き 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			
I社 - 430 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 57.0 g 食塩 1.5 g	I社 - 384 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 3.5 g 炭水化物 68.7 g 食塩 2.4 g	I社 - 501 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 68.1 g 食塩 3.4 g			
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			

