

## 12月 献立表

現 場:ファミリーマイホーム

献立種類:常食

期 間:2025/12/1~2025/12/31

日	月	火	水	木	金	土	
朝食		1	2	3	4	5	
昼食		6	7	8	9	10	
夕食		11	12	13			
10 3		鶏雑炊 坦々風みそ汁	ゆかり粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール 野菜のソテー <sup>桃のコボート</sup>	帆立雑炊 ほうとう風みそ汁	鶏雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルブルーベリー <sup>ポテトのクリーム煮</sup> 洋梨のコボート
11		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 みかんコボート	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 <sup>トマトビーンズ</sup> 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 みかんコボート	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(萬能ネギ) 豚肉と大根のカレー炒め 小松菜の煮浸し(さつま揚げ) カリフラワーの甘酢漬け パインコンポート
12		13					
13		14	15	16	17	18	
朝食		14	15	16	17	18	
昼食		19	20				
夕食		21	22	23	24	25	
14	わかれ粥 腸活みそ汁	卵雑炊 坦々風みそ汁	ゆかり粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール キヤベツのソテー(ワインナード)	しらす雑炊 ほうとう風みそ汁	ゆかり粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー <sup>アンサンブルエッグ</sup> 洋梨のコボート
15	ご飯 なめこ汁 ぶりの照り焼き 野菜の煮物(冬) ほうれん草のお浸し ヨーグルト	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 みかんコボート	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) カレーコロッケ トマトビーンズ 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 トマトビーンズ インゲンのごま和え バナナ	五目ご飯 なめこ汁 カニ玉 チゲン菜の炒め煮 きゅうりとうがらしの酢の物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・長葱) 南瓜のいとこ煮 カブの柚子香和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 南瓜のいとこ煮 カブの柚子香和え 洋梨のコボート
16	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) 肉団子の甘酢あんかけ じゃが芋のたらこ和え(温) ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 鶏肉の香草焼き 豆腐のさのあんかけ 小松菜のワサビ和え カルシウム牛乳 甘酒ブリん	ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 白身魚のトマトソースがけ 林檎とさつま芋の煮物 フリコリーサラダ	ご飯 焼壳 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) 酢鳥 大根のかにあんかけ ボタナサラダ	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) カジキの柚子焼き 大根のかにあんかけ 青じそ和え	ご飯 すまし汁(わかめ・万能ネギ) 豚肉と里芋の南蛮煮 大根のかにあんかけ 白和え
17	ミルクコーヒー 3 みたらし団子	I群 <sup>1432 kcal</sup> 蛋白質 59.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 212.3 g 食塩 8.6 g	I群 <sup>1468 kcal</sup> 蛋白質 58.4 g 脂質 47.4 g 炭水化物 189.1 g 食塩 7.3 g	I群 <sup>1561 kcal</sup> 蛋白質 44.1 g 脂質 44.1 g 炭水化物 267.1 g 食塩 6.5 g	I群 <sup>1619 kcal</sup> 蛋白質 57.9 g 脂質 43.4 g 炭水化物 239.6 g 食塩 9.3 g	I群 <sup>1353 kcal</sup> 蛋白質 48.6 g 脂質 34.3 g 炭水化物 198.8 g 食塩 8.4 g	I群 <sup>1295 kcal</sup> 蛋白質 52.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 200.7 g 食塩 5.2 g
18	19	20					
朝食		21	22	23	24	25	
昼食		26	27				
夕食		28	29	30	31		
21	わかれ粥 腸活みそ汁	しらす雑炊 坦々風みそ汁	鶏雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール ほうれん草のソテー <sup>洋梨のコボート</sup>	わかれ粥 ほうとう風みそ汁	しらす雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルチョコ <sup>アンサンブルエッグ</sup> パンインコンポート
22	にぎり寿司 すまし汁(花麩・三つ葉) ほうれん草のお浸し りんごのコボート	ご飯 すまし汁(卵豆腐・萬能葱) 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二ラ玉 ナムル 洋梨のコボート	ご飯 カレーライス ミネストローネ ビーフin二ラ玉 コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 肉じゃが 隠元の炒め煮 豆腐のカニあんかけ りんごのコボート	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 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 豚の生姜焼き チーズin二ラ玉 白菜の柚子和え 黒糖ヨーグルト
23	ご飯 さき玉汁 豆腐とエビの辛味炒め 里芋の柚子味噌和え りんごと白菜の和え物	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) 豚肉のガーリックバター炒め 五目きんぴら 山芋の梅和え カルシウム牛乳 信玄パンナコッタ	ご飯 春雨スープ 豚肉ののみぞれ生姜あん 隠元の炒め煮 切干大根サラダ 小倉蒸しパン	ご飯 ちゃんぽん 焼き餃子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(はんべん・万能ねぎ) 千草蒸 厚揚げと野菜の煮物 小松菜のお浸し ミルクティー	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 千草蒸 里芋のそぼろあんかけ めかぶの酢の物 甘酒ブリん	ご飯 味噌汁(花麩・絹さや) カレイの煮付 さつま芋のレモン煮 青菜のおし和え 薄皮まんじゅう
24	誕生日ケーキ	I群 <sup>1318 kcal</sup> 蛋白質 62.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 201.9 g 食塩 5.2 g	I群 <sup>1480 kcal</sup> 蛋白質 57.5 g 脂質 42.5 g 炭水化物 201.2 g 食塩 7.1 g	I群 <sup>1470 kcal</sup> 蛋白質 47.2 g 脂質 38.8 g 炭水化物 222.5 g 食塩 8.6 g	I群 <sup>1538 kcal</sup> 蛋白質 49.6 g 脂質 29.8 g 炭水化物 193.7 g 食塩 7.1 g	I群 <sup>1299 kcal</sup> 蛋白質 54.1 g 脂質 56.3 g 炭水化物 218.9 g 食塩 7.1 g	I群 <sup>1636 kcal</sup> 蛋白質 52.6 g 脂質 40.1 g 炭水化物 223.4 g 食塩 5.3 g
25	26	27					
朝食		28	29	30	31		
昼食		32	33	34	35		
夕食		36	37	38	39		
28	わかれ粥 腸活みそ汁	卵雑炊 坦々風みそ汁	鮭雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	クルクルブルーベリー <sup>チキンオムレツ</sup> みかんコボート	わかれ粥 ほうとう風みそ汁	しらす雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルチョコ <sup>チキンオムレツ</sup> みかんコボート
29	ご飯 豚肉とフキのオイスター炒め 大根のえびあんかけ ブロッコリーの辛子和え 桃のコボート	スパゲティーミートソース コンソメスープ 豚肉とフキのオイスター炒め 人参とレーズンのサラダ みかんコボート	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 りんごのコボート	ご飯 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 パンインコンポート	ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) えびの天ぷら ひじきの炒り煮(フジッコ) 桃のコボート	ご飯 味噌汁(連草・椎茸) べっ甲煮 ふきの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ミルクティー	ご飯 すまし汁(素麺・萬能葱) 和風ハンバーグ(大葉) 林檎とさつま芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け カブの酢の物 黒糖ヨーグルト
30	31						
32	ご飯 すまし汁(はんべん・三つ葉) 鶏肉のマスター焼き ごぼうの鶏そぼろ 春菊のソナ和え	ご飯 すまし汁(わかめ・花麩) 白身魚のネギ味噌焼き 五目豆 なめこのおし和え カルシウム牛乳	ご飯 すまし汁(わかめ・花麩) 白身魚のネギ味噌焼き 五目豆 なめこのおし和え カルシウム牛乳	ご飯 梅ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) ごぼうの鶏そぼろ 切干大根サラダ パンインコンポート	年越しそば えびの天ぷら ひじきの炒り煮(フジッコ) 桃のコボート	ご飯 味噌汁(連草・椎茸) べっ甲煮 ふきの煮物 カリフラワーの甘酢漬け カブの酢の物 黒糖ヨーグルト	ご飯 すまし汁(素麺・萬能葱) つくねのみぞれ生姜あん 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え
33	34	35					
36	37	38	39				
38	39						
39							

