

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

施設長	栄養課主任	管理栄養士

	日	月	火	水	木	金	土
朝食		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 桃のｺｺﾎﾞｰﾄ	帆立雑炊 ほうとう風みそ汁	鮭雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルブルーベリー ポテトのクリーム煮 洋梨のｺｺﾎﾞｰﾄ
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 みかんｺｺﾎﾞｰﾄ	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 みかんｺｺﾎﾞｰﾄ	松茸ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) さんまの塩焼き じゃこビーマン 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(さつま揚げ) カリフラワーの甘酢漬け パインコンポート
夕食		ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 千草蒸 ビーマンの炒め物 山芋の梅和え カルシウム牛乳 ミニ栗まんじゅう	ご飯 かき玉汁 八宝菜 さつま芋の甘煮 カブの柚子香和え ミルクコーヒー 抹茶ろーるけーき	ご飯 醤油ラーメン 豆腐のなめ茸あん フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) ブリ大根 南瓜のそぼろあんかけ 白和え ミルクティー ミニどら焼き	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) 肉豆腐 きんぴらごぼう 山芋の磯和え カルシウム牛乳 スイートポテト	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) カレイの煮付 里芋のごましようゆ和え もやしの中華風サラダ いちごオレ パウムクーヘン
10/3		1300 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.6 g 炭水化物 188.1 g 食塩 7.6 g	1297 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 29.0 g 炭水化物 200.0 g 食塩 4.3 g	1540 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 43.0 g 炭水化物 222.2 g 食塩 8.0 g	1447 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 34.4 g 炭水化物 210.6 g 食塩 7.5 g	1437 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 42.9 g 炭水化物 190.4 g 食塩 6.7 g	1361 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 33.6 g 炭水化物 215.2 g 食塩 5.1 g
朝食	7	8	9	10	11	12	13
朝食	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 キャベツのソテー(ウインナー) みかんｺｺﾎﾞｰﾄ	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 アンサンブルエッグ 洋梨のｺｺﾎﾞｰﾄ
昼食	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 みかんｺｺﾎﾞｰﾄ	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) カレーコロケ 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 じゃこビーマン ナムル ヨーグルト	五目ご飯 なめこ汁 かニ玉 チンゲン菜の炒め煮 きゅうりとｽﾗｽﾗの酢の物 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 洋梨のｺｺﾎﾞｰﾄ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) スタミナ炒め 五目 カリフラワーの甘酢漬け 黒糖ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) 肉団子の甘酢あんかけ ジャコとビーマンの炒め物 じゃが芋のたらこ和え(温) ミルクコーヒー	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 鶏肉の香草焼き 豆腐のきのこあんかけ 小松菜のワサビ和え カルシウム牛乳 甘酒プリン	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 ブロッコリーサラダ ミルクコーヒー 栗ぜんざい	味噌ラーメン 焼売 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) 酢烏 大根のかにあんかけ ポテトサラダ ミルクティー	ご飯 野菜スープ カジキの柚子焼き 切干大根の煮物 青じそ和え カルシウム牛乳	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 いちごオレ 抹茶ろーるけーき
10/3	1432 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 212.3 g 食塩 8.6 g	1468 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 47.4 g 炭水化物 189.1 g 食塩 7.3 g	1561 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 30.5 g 炭水化物 267.1 g 食塩 6.5 g	1619 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 44.1 g 炭水化物 239.6 g 食塩 9.3 g	1353 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 34.3 g 炭水化物 198.8 g 食塩 8.4 g	1295 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 200.7 g 食塩 5.2 g	1504 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 47.3 g 炭水化物 211.1 g 食塩 5.4 g
朝食	14	15	16	17	18	19	20
朝食	菜飯粥 腸活みそ汁	カニ雑炊 坦々風みそ汁	わかれ粥 ちゃんこ鍋風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ みかんｺｺﾎﾞｰﾄ	鶏雑炊 ほうとう風みそ汁	鮭雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルチョコ アンサンブルエッグ パインコンポート
昼食	ご飯 すまし汁(花魁・三つ葉) 刺身 茶碗蒸し ほうれん草のごま和え 桃のｺｺﾎﾞｰﾄ	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 空豆と海老のｶﾞｰﾘｯｸﾃｰ フレンチサラダ 洋梨のｺｺﾎﾞｰﾄ	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 鮭のちゃんちゃん焼き やみつきビーマン 豆腐のきこあんかけ りんごのｺｺﾎﾞｰﾄ	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 肉じゃが 隠元の炒め煮 大根の柚子和え キウイフルーツ	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玉玉 白菜の柚子和え 黒糖ヨーグルト
夕食	かき玉汁 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 ミルクコーヒー	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) 豚肉のｶﾞｰﾘｯｸﾃｰﾊﾞﾀｰ炒め 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 つくねのみぞれ生姜あん 隠元の炒め煮 切干大根サラダ ミルクコーヒー 小倉蒸しパン	ちゃんぽん 焼き餃子 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) カジキの柚子焼き 厚揚げと野菜の煮物 小松菜のお浸し ミルクティー 甘酒プリン	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 カルシウム牛乳 バナナ紅茶ケーキ	ご飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) カレイの煮付 さつま芋のレモン煮 青菜のおろし和え いちごオレ 薄皮まんじゅう
10/3	1318 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 201.9 g 食塩 5.2 g	1480 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 42.5 g 炭水化物 201.2 g 食塩 7.1 g	1470 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 38.8 g 炭水化物 222.5 g 食塩 8.6 g	1538 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 44.2 g 炭水化物 213.0 g 食塩 7.1 g	1299 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 29.8 g 炭水化物 193.7 g 食塩 5.9 g	1636 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 56.3 g 炭水化物 218.9 g 食塩 7.1 g	1506 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 40.1 g 炭水化物 223.4 g 食塩 5.3 g
朝食	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ゆかり粥 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 洋梨のｺｺﾎﾞｰﾄ	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 チキンオムレツ みかんｺｺﾎﾞｰﾄ
昼食	にぎり寿司 すまし汁(花魁・三つ葉) ぽんず和え りんごのｺｺﾎﾞｰﾄ	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 洋梨のｺｺﾎﾞｰﾄ	カレーライス ミネストローネ ビーマンのｶﾞﾙｶﾘｰ 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 冬野菜とﾍﾞｰｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き マカロニサラダ みかんｺｺﾎﾞｰﾄ	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
夕食	ご飯 春雨スープ 豆腐のチャンプルー 連根と人参の炒め物 キャベツの胡麻サラダ バックジュース	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏肉の柚子焼き ひじきと大豆の煮物 小松菜の磯和え カルシウム牛乳 甘酒プリン	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) おでん じゃが芋の煮物 山芋とﾍﾞｰｸﾄﾞのわさび和え ミルクコーヒー リンゴケーキ	ご飯 焼売 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 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 ミルクティー 信玄パンナコッタ	ご飯 味噌汁(連草・椎茸) べつ甲煮 ふきの煮物 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳 栗ぜんざい	ご飯 すまし汁(素麺・万能葱) 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 いちごオレ 黒糖まんじゅう
10/3	1368 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 24.2 g 炭水化物 226.1 g 食塩 8.1 g	1388 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 32.6 g 炭水化物 196.8 g 食塩 6.7 g	1458 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 44.3 g 炭水化物 203.9 g 食塩 6.6 g	1613 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 54.0 g 炭水化物 222.1 g 食塩 9.3 g	1571 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 49.7 g 炭水化物 223.0 g 食塩 5.4 g	1487 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 32.6 g 炭水化物 223.6 g 食塩 7.4 g	1457 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 45.1 g 炭水化物 208.5 g 食塩 6.0 g
朝食	28	29	30	31			
朝食	菜飯粥 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 チキンオムレツ みかんｺｺﾎﾞｰﾄ			
昼食	ご飯 中華スープ 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 桃のｺｺﾎﾞｰﾄ	スパゲティミートソース コンソメスープ 冬野菜とﾍﾞｰｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 人参とレーズンのサラダ みかんｺｺﾎﾞｰﾄ	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 りんごのｺｺﾎﾞｰﾄ	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			
夕食	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 鶏肉のマスタード焼き ごぼうの鶏そぼろ 春菊のツナ和え カルシウム牛乳	ご飯 すまし汁(わかめ・花魁) 白身魚のネギ味噌焼き 五目豆 なめこのおろし和え カルシウム牛乳 チョコバナナ	ちゃんぽん 焼き餃子 フルーツポンチ	年越しそば えびのたがう ひじきの炒り煮(フジッコ) 桃のｺｺﾎﾞｰﾄ			
10/3	1256 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 28.9 g 炭水化物 179.6 g 食塩 5.7 g	1292 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 36.4 g 炭水化物 176.7 g 食塩 5.4 g	1365 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 32.9 g 炭水化物 199.6 g 食塩 8.4 g	1447 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 43.5 g 炭水化物 189.4 g 食塩 8.0 g			