

2025 年 12 月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	
	ごはん みそ汁 魚のおろし煮 生揚げと野菜の炒め物 フレンチサラダ	2色丼 豆腐のとろみ汁 ひじきの煮物 かぶときゅうりの和え物	ごはん みそ汁 チキン南蛮 白菜のおかか煮 ほうれん草のわさび和え	ごはん みそ汁 回鍋肉 里芋の煮物 春雨サラダ	ゆかりごはん みそ汁 あかうおの煮つけ 切り干し大根の炒り煮 春菊の胡麻和え	
	Ical 651 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.5 g 食塩 3.5 g	Ical 616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 19.2 g 食塩 3.8 g	Ical 671 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 22.7 g 食塩 3.8 g	Ical 629 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.6 g 食塩 3.3 g	Ical 584 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.4 g 食塩 3.5 g	
	8日	9日	10日	11日	12日	
	ごはん みそ汁 タンドリーチキン 野菜のスープ煮 みかんのヨーグルト和え	ごはん すまし汁 さけのチャンチャン焼き 豆腐の煮物 こぎつねサラダ	ミートソースパスタ コンソメスープ なすとしめじのソテー フルーツ(もも)	ごはん にらたまみそしる アジフライ がんもの煮物 やさいサラダ	ごはん みそ汁 肉豆腐 和風ポテトサラダ	
	Ical 586 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 12.5 g 食塩 2.6 g	Ical 628 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 16.1 g 食塩 3.0 g	Ical 610 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.2 g 食塩 3.1 g	Ical 625 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.3 g 食塩 3.0 g	Ical 598 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.7 g	
	15日	16日	17日	18日	19日	
	ごはん もやしのスープ 坦々春雨 いんげんのおかか和え	ごはん みそ汁 鶏肉のんにく醤油焼き ぜんまいの煮物 もやしの胡麻酢和え	ごはん みそ汁 かれいの香味ソースがけ しゅうまい ほうれん草のナムル	ごはん 中華スープ 八宝菜 たたききゅうり	すくらんぶるおむらいす スクランブルオムライス オニオンスープ ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ(パイナップル)	
	Ical 600 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	Ical 636 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.9 g	Ical 622 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 10.3 g 食塩 3.4 g	Ical 572 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.1 g 食塩 2.4 g	Ical 632 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 16.5 g 食塩 3.1 g	
	22日	23日	24日	25日	26日	
	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 もやしのなめたけ和え	ごはん 春雨スープ 豚肉のオイスター炒め 大根の煮物 わかめサラダ	ごはん みそ汁 てりやきハンバーグ きくらげと野菜の炒め物 白菜の磯和え	ロールパン こまつなのスープ クリームシチュー カリフラワーサラダ クリスマスゼリー	ごはん 年越し汁そば さばの塩焼き きんぴらごぼう 和風コールスロー	
	Ical 637 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.7 g 食塩 3.1 g	Ical 592 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.9 g 食塩 3.4 g	Ical 610 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.5 g 食塩 3.8 g	Ical 670 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 23.9 g 食塩 3.3 g	Ical 615 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 21.9 g 食塩 2.3 g	

※入庫(にゆうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めいゆー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。



良いお年を
お迎え下さい