

2025年12月 月間献立表

( 常食(ケア) )

| 日曜日 |  | 月曜日 |  | 火曜日 |   | 水曜日 |  | 木曜日 |   | 金曜日 |   | 土曜日 |  |   |  |   |  |
|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|-----|---|-----|---|-----|--|---|--|---|--|
| 朝   |  | 朝   | 1日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(南瓜)<br>スクランブルエッグ<br>ふりかけ(おかか)            | 朝   | 2日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(おつゆ駄)<br>大豆五目煮<br>梅干し                           | 朝   | 3日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(切り干し大根)<br>赤魚の西京焼き<br>一食もろみ風みそ                 | 朝   | 4日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(南瓜)<br>目玉焼き<br>鮭フレーク  | 朝   | 5日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(巻き駄)<br>厚焼き玉子<br>納豆                   | 朝   | 6日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(大根)<br>きのこの佃煮風<br>ゆずみそ           | 朝 |  | 朝 |  |
| 昼   |  | 昼   | 赤飯(新) 中華スープ<br>豚肉の味噌漬け焼き フルーツ(洋梨缶)<br>蓮根の煮物<br>高菜漬             | 昼   | 米飯 味噌汁(豆腐)<br>ぶりの甘酢あん 水ようかん<br>ブロッコリー炒め<br>かつば漬                       | 昼   | 牛丼 フルーツ(白桃缶)<br>たくあん漬(ｸﾞ・ﾃｲ)<br>白菜の辛子和え<br>味噌汁(えのき)                  | 昼   | 肉まん(ケア) コーンポタージュ<br>ﾋﾞﾝｼﾞﾃﾞﾝｼﾞ(ｸﾞ) フルーツ(みかん)<br>季節のクリームﾊﾞﾝ(ｸ) ﾓﾔｼのﾄﾞﾚ和え                 | 昼   | 米飯 しそ昆布<br>赤魚粕焼き わかめスープ<br>付)きのこのソテー 野菜たっぷりゼリー              | 昼   | 米飯 吸い物(かまぼこ)<br>豚肉の塩だれ炒め フルーツ(りんご)<br>ピーマン春雨<br>練りうめ   | 昼 |  | 昼 |  |
| 夕   |  | 夕   | 米飯 味噌汁(刻み揚げ)<br>魚の香味焼き<br>冬瓜とｲﾓの煮物<br>白菜のゆかり和え                 | 夕   | 麦ご飯170g 吸い物(てまり駄)<br>牛肉と豆腐のｸﾞｯｸﾞ煮<br>茄子の炒め煮<br>アスパラﾗｸﾞ                | 夕   | 米飯 あおさ汁<br>エビのチリソース風<br>里芋とﾊﾞｰｺﾞ炒め煮<br>春菊の金糸かけ                       | 夕   | 米飯 コンソメスープ<br>豚肉のレモン炒め<br>青梗菜のソテー<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾞｯｸﾞﾌﾞﾗｲﾝﾄﾞ                               | 夕   | 米飯 味噌汁(ｷｷﾞ) ﾓﾔｼのそぼろ煮<br>枝豆の卵とじ<br>ほうれん草の白和え                 | 夕   |  | 夕 |  |   |  |
| 朝   | 7日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(エノキ)<br>蒟蒻のオランダ煮<br>ゆずみそ       | 朝   | 8日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(葉大根)<br>ブリの照り焼き<br>ふりかけ(たらこ)             | 朝   | 9日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(豆腐)<br>ひじき煮<br>梅干し                              | 朝   | 10日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(人参)<br>9種の彩りおかず豆<br>一食ﾌﾞﾗﾝｼﾞ                  | 朝   | 11日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(茄子)<br>いわしの梅煮<br>もろみ   | 朝   | 12日<br>米飯<br>あんぱん<br>フルーツ(バナナ)<br>バック牛乳                     | 朝   | 13日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(豆腐)<br>白菜の煮びたし<br>たいみそ          | 朝 |  | 朝 |  |
| 昼   | 米飯 味噌汁(厚揚げ)<br>鶏肉の味噌漬け焼き フルーツ(いちご)<br>冬瓜のくず煮<br>のり佃煮 | 昼   | 米飯 味噌汁(わかめ)<br>魚のきのこあんかけ フルーツ(バナナ)<br>切り干し大根煮<br>しば漬け          | 昼   | 米飯 桜大根漬<br>ヒラス照り焼き 味噌汁(きざみあげ)<br>付)ｼｯﾄ-ｷｯﾄ いちごゼリー<br>里芋の鶏そぼろあん        | 昼   | マーボー豆腐丼 フルーツ(みかん缶)<br>べつたら(ｸﾞ・ﾃｲ)<br>ｷｷﾞとｲﾓのﾗｸﾞ かけ玉汁                 | 昼   | ポークカレー 吸い物(お花の豆腐)<br>マカロニサラダ ミニケーキ2種<br>らっきょう漬<br>フルーツ(黄桃缶)                             | 昼   | 米飯 吸い物(お花の豆腐)<br>天ぷら盛り合わせ(ｸﾞ) ミニケーキ2種<br>刺身盛り合わせ<br>春菊の白和え  | 昼   | 米飯 味噌汁(だいこん)<br>鯖の明太子焼き フルーツ(みかん)<br>ｲｸﾞﾝの味噌炒め<br>ねりうめ | 昼 |  | 昼 |  |
| 夕   | 米飯 吸い物(ﾄﾌ)<br>魚のｶｰﾄﾞ焼き<br>アスパラのソテー<br>水菜ともやしのサラダ     | 夕   | 米飯 吸い物(そうめん)<br>牛肉といんげんの中華<br>大豆と昆布の煮物<br>レタスの中華風お浸し           | 夕   | ポークチャップ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー<br>ごぼうのサラダ                                     | 夕   | 麦ご飯170g 吸い物(花駄)<br>魚のしそ香り焼き<br>うの花炒め煮<br>白菜柚子酢和え                     | 夕   | 米飯 味噌汁(おつゆ駄)<br>魚の照り焼き<br>ｱｽﾊﾟﾗとｷﾞｺ中華炒め<br>ｶﾌﾌﾞの塩ｯﾍ和え                                   | 夕   | 米飯 中華春雨スープ<br>茄子の鶏そぼろ煮<br>ひじきの炒め煮<br>大根なます                  | 夕   |  | 夕 |  |   |  |
| 朝   | 14日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(白菜)<br>里芋のいなか煮<br>のり佃煮        | 朝   | 15日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(大根葉)<br>大豆五目煮<br>ふりかけ(たまご)              | 朝   | 16日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(厚揚げ)<br>五目玉子焼<br>梅干し                           | 朝   | 17日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(しめじ)<br>いわしのかつお煮<br>一食のり佃煮                    | 朝   | 18日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(じゃが芋)<br>ソフトな金平ごぼう<br>鮭フレーク                                      | 朝   | 19日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(豆腐)<br>高菜オムレツ<br>納豆                  | 朝   | 20日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(さつま芋)<br>キャベツのクリーム煮<br>たいみそ     | 朝 |  | 朝 |  |
| 昼   | 米飯 味噌汁(しめじ)<br>豚肉のバジル炒め ヨーグルトｽﾄ<br>ピーマンのソテー<br>金山寺みそ | 昼   | 米飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え<br>オニオンスープ<br>フルーツ(りんご缶)<br>豚肉と小松菜の炒め         | 昼   | おかかおにぎり<br>とんこつラーメン<br>オクラのゆず和え<br>青りんごゼリー                            | 昼   | 白身フライ かつば漬<br>付)かぼちゃ フルーツ(白桃缶)<br>だいこんの煮物                            | 昼   | 玉子サンド ｷｷﾞとｻｻﾐのﾗｸﾞ<br>薄皮ｸｰﾙﾊﾞﾝ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ<br>鶏肉のﾀﾝﾄﾞｰﾙ焼き フルーツ(バナナ)<br>付)ｸﾞﾘ野菜ﾐｯｽ 付)ｸﾞﾘ野菜ﾐｯｽ | 昼   | 米飯 高菜漬<br>カレイの煮付け 味噌汁(玉ねぎ)<br>付)ｼｯﾄ-ｷｯﾄ ﾋｰﾁゼリー<br>もやしのラー油炒め | 昼   | 米飯 味噌汁(葉大根)<br>魚の香味焼き フルーツ(りんご)<br>中国菜とｲﾓ炒め煮<br>ねりうめ   | 昼 |  | 昼 |  |
| 夕   | 米飯 吸い物(かまぼこ)<br>魚の菜種焼き<br>五目ピーン煮<br>青梗菜のナムル          | 夕   | 赤飯(新) 吸い物(茶そば)<br>ポークソテー<br>白菜のトマト煮<br>ｶﾌﾌﾞのｸﾞｯｸﾞﾄﾞﾚ           | 夕   | 米飯 山菜汁<br>魚のバジル焼き<br>キャベツのソテー<br>もやしとツナのサラダ                           | 夕   | 米飯 吸い物(てまり駄)<br>肉じゃが<br>厚揚げと人参の煮物<br>春菊の胡麻和え                         | 夕   | 米飯 赤だし汁(なめこ)<br>魚の琥珀蒸し<br>人参といんげんの煮物<br>アスパラﾗｸﾞ   | 夕   | 米飯 味噌汁(なす)<br>豚肉のBBQソース<br>玉ねぎのソテー<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｽﾀｰﾄﾞ ﾗｸﾞ     | 夕   |  | 夕 |  |   |  |
| 朝   | 21日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(おつゆ駄)<br>玉葱とえのきの佃煮風<br>えびみそ   | 朝   | 22日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(人参)<br>ﾋﾙｯ<br>ふりかけ(鮭)                   | 朝   | 23日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(厚揚げ)<br>細切り昆布の煮物<br>梅干し                        | 朝   | 24日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(玉葱)<br>目玉焼き<br>一食減塩いりこみそ                      | 朝   | 25日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(なす)<br>赤魚の西京焼き<br>もろみ  | 朝   | 26日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(おつゆふ)<br>ﾋﾙｯ<br>切昆布大豆                | 朝   | 27日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(しめじ)<br>野菜炒め<br>ゆずみそ            | 朝 |  | 朝 |  |
| 昼   | 米飯 けんちん汁<br>チキンソテー フルーツ(ピーチ)<br>南瓜のｺｯｸﾞ煮<br>のり佃煮     | 昼   | 米飯 桜大根漬<br>魚の生姜煮 味噌汁(きざみあげ)<br>付)かぼちゃ フルーツ(洋梨缶)<br>レパニラ炒め      | 昼   | 米飯 たくあん漬<br>魚のﾄﾎﾞｰｽかけ 味噌汁(南瓜)<br>付)玉葱のソテー フルーツ(黄桃缶)<br>ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞｰｸﾞ油炒め | 昼   | ピラフ パンプキンポタージュ<br>ﾓｰﾄﾞﾌと星のｺｯｸﾞ ﾓﾋﾞﾗｰｸﾞ<br>付)ｸﾞﾘ野菜ﾐｯｽ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え | 昼   | 米飯 味噌汁(里芋)<br>豚肉のオイスター炒め フルーツ(みかん)<br>大根と揚げの薄味煮<br>ｼｷｷﾞ野沢菜                              | 昼   | 米飯 中華スープ<br>おいもと挽き肉のｶｰ<br>ｺｰﾙｽﾛｰ-ｻﾗﾀﾞ<br>福神漬<br>フルーツ(甘夏缶)   | 昼   | 米飯 中華スープ<br>魚の青しそ焼き プリン<br>なすの煮物<br>金山寺みそ              | 昼 |  | 昼 |  |
| 夕   | 米飯 中華コーンスープ<br>魚の西京焼き<br>蒟蒻の甘辛煮<br>ほうれん草の辛子和え        | 夕   | 米飯 わかめスープ<br>ｽﾊﾞﾆｯｼﾞｮﾓﾚｯ<br>アスパラのソテー<br>人参ﾗｸﾞ                  | 夕   | 米飯 清まし汁(ﾄﾛ昆布)ｸ<br>魚の味噌ﾌﾞｰﾞ焼き<br>ふきの煮物<br>ｷｷﾞのｽﾀｰﾄﾞ ﾗｸﾞ                | 夕   | 麦ご飯170g 吸い物(そうめん)<br>白菜と豚肉の炒め煮<br>しらたきの炒り煮<br>大根サラダ                  | 夕   | 米飯 吸い物(もずく)<br>魚のﾊﾞｰｸﾞ焼き<br>ｶｰﾘｯｸソテー<br>レタスと人参のサラダ                                      | 夕   | 米飯 あおさ汁<br>魚の蒸し焼き<br>切干大根と人参の煮物<br>ｲｸﾞﾝのゆずみそ和え              | 夕   |  | 夕 |  |   |  |
| 朝   | 28日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(もやし)<br>れんごんのカツオ煮<br>のり佃煮     | 朝   | 29日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(豆腐)<br>9種の彩りおかず豆<br>ふりかけ(たらこ)           | 朝   | 30日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(ｽ)<br>ブリの照り焼き<br>梅干し                           | 朝   | 31日<br>米飯 バック牛乳<br>味噌汁(大根葉)<br>大豆五目煮<br>一食たいみそ                       | 朝   |   | 朝   |   | 朝   |  |   |  |   |  |
| 昼   | 米飯 味噌汁(エノキ)<br>鶏肉のバジル炒め ヨーグルト<br>冬瓜のｺｯｸﾞ煮<br>ねりうめ    | 昼   | 米飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え<br>魚の味噌煮 ｷｷﾞｽｰﾌﾟ<br>付)花人参 ﾎｰﾋｰゼリー<br>アスパラのソテー | 昼   | 米飯 味噌汁(南瓜)<br>白身魚の和風揚げ煮 水ようかん<br>もやしのソテー<br>しば漬け                      | 昼   | はなむすびごはん<br>年越しそば(海老天<br>春菊の白和え<br>フルーツ(みかん)                         | 昼   |   | 昼   |   | 昼   |  |   |  |   |  |
| 夕   | 米飯 吸い物(はんぺん)<br>魚の幽庵焼き<br>ピーマンの味噌炒め<br>青梗菜の胡麻和え      | 夕   | 米飯 味噌汁(人参)<br>大根と牛肉の煮込み<br>ひじきの炒め煮<br>れん草の酢味噌和え                | 夕   | 米飯 吸い物(もずく)<br>鶏肉のﾏｰﾙｰﾄﾞ炒め<br>ｷﾞｺのﾊﾞｰｸﾞﾉﾝ風<br>カリフラワーのサラダ              | 夕   | 米飯 味噌汁(にんじん)<br>魚のつけ焼き<br>小松菜の中華炒め<br>もやしの酢醤油かけ                      | 夕   |   | 夕   |   | 夕   |  |   |  |   |  |
| 朝   |  | 朝   |  | メモ  |   | 朝   |  | 朝   |   | 朝   |   | 朝   |  |   |  |   |  |
| 昼   |  | 昼   |  |     |   | 昼   |  | 昼   |   | 昼   |   | 昼   |  |   |  |   |  |
| 夕   |  | 夕   |  |     |   | 夕   |  | 夕   |   | 夕   |   | 夕   |  |   |  |   |  |