



12月の献立表

2025/12/1~

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・サラダ ・ひじき煮 ・玉子焼き ・豆腐のお味噌汁	・ホットサンド ・食パン ・スパゲティサラダ ・コーンスープ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・納豆 ・蒸し鶏と青菜の和え物 ・麩のお味噌汁 ・柿	・フレンチトースト ・食パン ・チキンナゲット ・サラダ ・スクランブルエッグ ・オニオンスープ	・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・きんぴられんこん ・さつまいものお味噌汁 ・りんご	・メロンパン ・食パン ・フルーツジュース	・ベーコンオニオンパン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・チキン南蛮 ・サラダ ・れんこんと挽肉の甘辛炒め ・なめこのすまし汁	・ご飯 ・ハンバーグハヤシソース ・サラダ ・ポテト ・ビタミンサラダ ・キャベツとベーコンのスープ	・あんかけチャーハン ・鶏とエビのチリソース ・サラダ ・玉子とわかめのスープ	・ご飯 ・ポークカツレツ風 ・サラダ ・ナポリタン ・ポトフスープ	・ご飯 ・キャベツたっぷりメンチカツ ・サラダ ・切干のカレーサラダ ・だご汁	・ご飯 ・豚の生姜焼き ・サラダ ・小松菜ときのこのオイスター炒め ・鶏団子と南瓜の豆乳スープ	・ご飯 ・白身魚の甘酢タレ ・サラダ ・ほうれん草バターコーン炒め ・豆苗と玉子のスープ
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝	・ご飯 ・ウインナー ・サラダ ・目玉焼き ・ひじきとツナのサラダ ・南瓜のお味噌汁	・パンケーキ ・ベーコンエッグ ・サラダ ・ポタージュスープ ・オレンジ	・ご飯 ・明太子 ・温泉玉子 ・里芋のそぼろ煮 ・大根と揚げのお味噌汁	・ツナサンド ・食パン ・ポテトサラダ ・オニオンスープ ・キウイ	・ご飯 ・白身魚の味噌焼き ・サラダ ・切干とハムのサラダ ・煮玉子 ・豆腐のすまし汁	・チョコチップメロンパン ・食パン ・フルーツジュース	・丸ごとソーセージパン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・鶏の山賊焼き(揚げ) ・サラダ ・豚こら玉炒め ・豆腐とえのきのすまし汁	・ご飯 ・酢豚 ・胡瓜ともやしの中華和え ・玉子スープ ・ごま団子	・ちゃんぽん ・ごはん ・春巻き ・サラダ ・ゼリー	・ご飯 ・シーフードMIXフライ ・サラダ ・ツナとビーフンのマヨポンサラダ ・豚汁	・ご飯 ・豚味噌カツ ・サラダ ・里芋と茄子のそぼろあん ・かきたま汁	・ご飯 ・鶏のスイートチリソース ・サラダ ・五目白和え ・小松菜とベーコンの豆乳スープ	・ご飯 ・牛しぐれ煮 ・アジフライ ・サラダ ・きゅうりと海藻のサラダ ・麩のお味噌汁
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝	・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・切干大根煮 ・じゃが芋のお味噌汁	・ホットドッグ ・食パン ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・パイナップル	・ご飯 ・納豆 ・蒸し鶏と青菜の和え物 ・麩のお味噌汁 ・りんご	・ハニートースト ・食パン ・ウインナー ・サラダ ・スクランブルエッグ ・コンソメスープ	・ご飯 ・鮭の柚庵焼き ・サラダ ・小松菜とベーコンの炒め物 ・えのきとわかめのすまし汁	・デニッシュロール ・食パン ・フルーツジュース	・とりキムチパン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・スンドゥブチゲスープ ・キムチチーズチヂミ ・チョレギサラダ ・フルーツポンチ	・オムライス★ ・フライドチキン◆ ・サラダ♥ ・ミニグラタン🌿 ・クラムチャウダー♣️ ・デザート🍦	・肉ごぼううどん ・かしわごはん ・春雨の酢の物 ・黒ごまプリン	・ご飯 ・鯖の味噌煮 ・サラダ ・肉じゃが ・根菜のお味噌汁	・ご飯 ・豚肉のバジルチーズパン粉焼き ・サラダ ・ラタトゥイユ ・ポトフ	・ご飯 ・クリームシチュー ・プチバゲット ・サラダ ・明太マヨパスタ ・ゼリー	・ご飯 ・チーズ牛丼 ・サラダ ・ブロッコリーと野菜のマリネサラダ ・かきたま汁

*今年の冬至は22日!かぼちゃを食べて冬の健康維持を心がけましょうね♪

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承ください。

12月の献立表

2025/12/22~

	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝	・ご飯 ・ウインナー ・サラダ ・目玉焼き ・青菜のお浸し ・麩のお味噌汁	・ワッフル ・食パン ・ベーコンエッグ ・サラダ ・ポタージュスープ	・ご飯 ・納豆 ・煮玉子 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・茄子のお味噌汁 ・オレンジ	・ピザトースト ・食パン ・チキンナゲット ・スパゲティサラダ ・オニオンスープ	・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・青菜の胡麻和え ・大根と揚げのお味噌汁 ・キウイ	・チョコづくしパン ・食パン ・フルーツジュース	・チーズハムパン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・チキンの明太マヨチーズ焼き ・サラダ ・ツナと野菜のカレーサラダ ・パンプキンスープ	・ご飯 ・キーマカレー ・サラダ ・ポテトサラダ ・フルーツポンチ	・ミートスパゲティ ・サラダ ・さつまいものマスタードサラダ ・ポトフスープ ・ミルクプリン	・ご飯 ・豚肉のプルコギ炒め ・れんこん味噌チーズ和え ・玉子とわかめのスープ	・ご飯 ・ハニーマスタードチキン ・サラダ ・かぼちゃグラタン ・ミネストローネ	・ご飯 ・豚の竜田揚げ ・サラダ ・五目白和え ・小松菜とベーコンの豆乳スープ	・ご飯 ・ビーフシチュー ・海藻サラダ ・明太パスタ ・きなこ団子
	29 (月)						
朝	・ご飯 ・白身魚の味噌焼き ・サラダ ・切干のサラダ ・豆腐のお味噌汁						
夜	お正月休み➡						

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。
 *都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承ください。