

# 2025年12月 メニュー 表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2025年12月01日(月) ~ 2025年12月31日(水)

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かにかま入り炒り卵</li> <li>・ナムル</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉と大根の煮物</li> <li>・カリフラーの土佐和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オムレツトマトソース</li> <li>・キャベツのマヨサラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜と厚揚げの豆乳煮</li> <li>・ほうれん草の煮浸し</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツの肉味噌炒め</li> <li>・根菜サラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナと豆腐の炒り卵</li> <li>・胡瓜とわかめの酢味噌和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボールのトマト煮</li> <li>・ほうれん草サラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークジンジャー</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・ローハイとカレの醤油和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚煮つけ(付:キサヤ)</li> <li>・さつま芋の旨煮</li> <li>・ひじき蒸し鶏サラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・緑豆春雨チャプチエ</li> <li>・菜の花の辛し和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジ昆布煮(付:イケゾ)</li> <li>・鶏肉と大豆の味噌煮</li> <li>・春雨のだしポン酢サラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・野菜の甘辛漬</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メバル煮付け(付:キサヤ)</li> <li>・マロニーと野菜の煮物</li> <li>・いんげんのおかか和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・かぶの和風あん</li> <li>・おくらと玉ねぎの和え物</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ&amp;牛肉入りロウ</li> <li>・きのこのバタ醤油炒め</li> <li>・青梗菜の磯和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛丼(牛丼の具)</li> <li>・がんもの含め煮</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白糸うの味噌焼き(付:人参)</li> <li>・南瓜のそぼろあん</li> <li>・いんげんのかに風味和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むねの唐揚げ</li> <li>・茄子と玉ねぎのラタトウイ</li> <li>・ハムマカロニサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さば味噌煮(付:オクラ)</li> <li>・筑前煮</li> <li>・カリフラワー甘酢</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・さつま芋のミルクバター</li> <li>・かに風味スパゲティサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらのチーズ衣焼き(付:人参)</li> <li>・キャベツとバーコンのソテー</li> <li>・かぼちゃのマヨサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>
	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・インゲンの胡麻和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハ幡巻き</li> <li>・切干大根のサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンオムレツ</li> <li>・ナポリタン</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めばる塩麹焼</li> <li>・里芋の胡麻味噌</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビつみれと冬瓜の煮物</li> <li>・キャベツとシラスの大葉和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根とさつまあげの煮物</li> <li>・いんげんピーナツ和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜とベーコン洋風煮</li> <li>・かぼちゃのマヨサラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マス旨塩焼(付:オクラ)</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・金時豆</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハニーマスター チン</li> <li>・さつま芋レーズン煮</li> <li>・青菜のツナ和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助宗たら煮付け(付:オクラ)</li> <li>・カリフラーのかに風味あんかけ</li> <li>・小松菜の磯和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハ宝菜</li> <li>・なすのマーぼー風</li> <li>・三色ナムル</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー塩焼き(付:キサヤ)</li> <li>・南瓜の煮物</li> <li>・菜の花の辛し和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の酢豚風</li> <li>・冬瓜のかに風味あんかけ</li> <li>・キャベツの和え物(おかか)</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メバルの西京焼き(付:キサヤ)</li> <li>・がんもの含め煮</li> <li>・三色和風ピクルス</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜の炒め煮風</li> <li>・ちくわ磯辺揚げ</li> <li>・青梗菜の中華和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖たれカツ(付:イケゾ)</li> <li>・干し海老と野菜の炒め煮</li> <li>・胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家常豆腐</li> <li>・ビーフンの炒め</li> <li>・ひじき蒸し鶏サラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の竜田揚げ(付:キバツ)</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・オクラのおかか和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と玉子の中華風炒め</li> <li>・かに風味焼売</li> <li>・ハムマカロニサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の照り焼(付:人参)</li> <li>・じゃが芋の炒め煮</li> <li>・小松菜のお浸し</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリルチキンライ</li> <li>・大豆五目煮</li> <li>・ほうれん草白和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝	・白菜と厚揚げの豆乳煮 ・カニカマサラダ *御飯 (160) *牛乳	・豆腐の肉味噌がけ ・ほうれん草煮びたし *御飯 (160) *牛乳	・コーンクリーム煮 ・トマトソースのペンネ *パン *牛乳	・厚焼玉子(付: カロリ) ・青梗菜の中華和え *御飯 (160) *牛乳	・ツナの大根煮 ・おくらと玉ねぎの和え物 *御飯 (160) *牛乳	・高野豆腐の卵とじ ・いんげんピーナツ和え *御飯 (160) *牛乳	・プレーンオムレツ ・ナポリタン *パン *牛乳
昼	・メンチカツ(付: キャベツ) ・なすの揚げ浸し ・みかんます *御飯 (160) *味噌汁	・鯖の塩焼き(付: 大根おろし) ・蓮根のピリ辛炒め ・いんげんのおかか和え *御飯 (160) *味噌汁	・卵たっぷり親子丼の具 ・南瓜のそぼろあん ・ナムル *御飯 (160) *味噌汁	・サラのチーズカレー衣焼(付: 人参) ・ジャーマンポテト ・春雨のだしポン酢サラダ *御飯 (160) *味噌汁	・ハニーマスター チキン ・さつま芋レーズン煮 ・ひじき蒸し鶏サラダ *御飯 (160) *味噌汁	・カレイとなすのおろし煮 ・さといもの含め煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え *御飯 (160) *味噌汁	・鶏むねの唐揚げ ・きんぴらごぼう ・ブロッコリーの胡麻和え *御飯 (160) *味噌汁
夕	・白身魚のチーズマッシュ(付: グラッセ) ・ポークビーンズ ・オクラのおかか和え *御飯 (160) *味噌汁	・ズキンのトマト煮込み(付: ブロッコリー) ・キャベツとベーコンのソテー ・ポテトサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・白身魚フライ&牛肉入りコロッケ ・きのこのバター醤油炒め ・キャベツのマヨサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・肉豆腐(豚肉と豆腐の味噌風煮) ・ちくわ磯辺揚げ ・カリフライの土佐和え *御飯 (160) *味噌汁	・鯵の揚げ煮(黒酢)(付: キャベツ) ・なすの中華炒め ・金時豆 *御飯 (160) *味噌汁	・ポークステーキ ・ほうれん草ベーコンソテー ・人参とレーズンのラペ *御飯 (160) *味噌汁	・マス旨塩焼(付: キャベツ) ・小松菜とあげの煮浸し ・柚子なます *御飯 (160) *味噌汁
	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝	・和風鶏団子 ・ほうれん草の煮浸し *御飯 (160) *牛乳	・ツナと豆腐の炒り卵 ・キャベツの和え物 *御飯 (160) *牛乳	・クリームクラムチャウダー ・いんげんのかに風味和え *パン *牛乳	・えび団子と里芋の煮物 ・モロヘイヤとカツの醤油和え *御飯 (160) *牛乳	・八幡巻き ・菜の花の辛し和え *御飯 (160) *牛乳	・五目豆腐 ・いんげんピーナツ和え *御飯 (160) *牛乳	・炒り卵 ・ほうれん草サラダ *パン *牛乳
昼	・さんまかつお節煮(付: カラ) ・南瓜のいとこ煮 ・ゆず白菜 *御飯 (160) *味噌汁	・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) ・春雨と野菜の中華炒め ・三色ナムル *御飯 (160) *味噌汁	・鯵の生姜煮(付: 人参) ・干し海老と野菜の炒め煮 ・キャベツとシラスの大葉和え *御飯 (160) *味噌汁	・ビーフシチュー ・キャベツのマヨサラダ ・ストロベリーミルクスケキ *御飯 (160) *味噌汁	・アジ昆布煮(付: キャベツ) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・青梗菜の磯和え *御飯 (160) *味噌汁	・豚肉の塩麹焼き ・さつま芋の旨煮 ・カリフライの土佐和え *御飯 (160) *味噌汁	・赤魚煮つけ(付: キャベツ) ・がんものの含め煮 ・切干大根カリ和え(カニカマ) *御飯 (160) *味噌汁
夕	・まろやかポークカレー ・かぶのカニあんかけ ・根菜サラダ *御飯 (160) *味噌汁	・鰯の煮つけ(付: キャベツ) ・切干大根の炒め煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 *御飯 (160) *味噌汁	・照り焼きチキン ・さつま芋のミルクバター ・ハムマカロニサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・鰯たれカツ(付: イカセ) ・冬瓜の含め煮 ・小松菜のお浸し *御飯 (160) *味噌汁	・煮込みソースバーグ(付: ブロッコリー) ・茄子と玉ねぎのラタトウイ ・三色和風ピクルス *御飯 (160) *味噌汁	・白身魚のピカタ(付: グラッセ) ・ほうれん草ベーコンソテー ・かに風味スパゲティサラダ *御飯 (160) *味噌汁	・メンチカツ(付: キャベツ) ・なすの揚げ浸し ・ブロッコリーの胡麻和え *御飯 (160) *味噌汁

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんの含ませ煮</li> <li>・胡瓜とわかめの酢味噌和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・小松菜の磯和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームシチュー</li> <li>・ナポリタン</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>				
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タンドリーチキン(付:ジヤガ)</li> <li>・大豆五目煮</li> <li>・人参とレーズンのラペ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助宗たら煮付け</li> <li>・マロニーと野菜の煮物</li> <li>・おくらと玉ねぎの和え物</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家常豆腐</li> <li>・緑豆春雨チャプチエ</li> <li>・カニカマサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>				
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さば味噌煮(付:オカラ)</li> <li>・さつま揚げと糸昆布の炒め煮</li> <li>・インゲンの胡麻和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ大根</li> <li>・中華風白菜炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年越しそばの具</li> <li>・そば</li> <li>・ほうれん草白和え</li> <li>*フルーツ</li> </ul>				