

# 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	・かにかま入り炒り卵 ・ナムル ＊御飯(160) ＊牛乳	・鶏肉と大根の煮物 ・ｶﾏﾜｰの土佐和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・オムレットマトソース ・キャベツのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	・白菜と厚揚げの豆乳煮 ・ほうれん草の煮浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	・キャベツの肉味噌炒め ・根菜サラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・ツナと豆腐の炒り卵 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・ミートボールのトマト煮 ・ほうれん草サラダ ＊パン ＊牛乳
昼	・ポークジンジャー ・きんぴらごぼう ・ﾓﾊｲﾔとｶﾗの醤油和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・赤魚煮つけ(付:ｷﾅ) ・さつま芋の旨煮 ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊味噌汁	・麻婆豆腐 ・緑豆春雨チャプチェ ・菜の花の辛し和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・ｱｼﾞ昆布煮(付:ｲﾝﾎﾞ) ・鶏肉と大豆の味噌煮 ・春雨のだしポン酢サラダ ＊御飯(160) ＊味噌汁	・ビーフカレー ・ジャーマンポテト ・野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊味噌汁	・ﾒﾊﾞﾙ煮付け(付:ｷﾅ) ・マロニーと野菜の煮物 ・いんげんのおかか和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・チンジャオロース ・かぶの和風あん ・おくらと玉ねぎの和え物 ＊御飯(160) ＊味噌汁
夕	・白身魚ﾌﾗｲ&牛肉入ｺｯﾁ ・きのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ・青梗菜の磯和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・牛丼(牛丼の具) ・がんもの含め煮 ・ブロッコリーの胡麻和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・白糸ﾀﾛの味噌焼き(付:人参) ・南瓜のそぼろあん ・いんげんのかに風味和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・鶏むねの唐揚げ ・茄子と玉ねぎのﾌﾗｲﾄﾞ ・ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊味噌汁	・さば味噌煮(付:ｶﾗ) ・筑前煮 ・カリフラワー甘酢 ＊御飯(160) ＊味噌汁	・豚肉の生姜焼き ・さつま芋のｼﾙﾊﾞｰ ・かに風味ｽﾏｰｸﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ ＊御飯(160) ＊味噌汁	・たらのﾁｰｽﾞ衣焼き(付:人参) ・ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのソテー ・かぼちゃのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊味噌汁
	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	・肉じゃが ・インゲンの胡麻和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・八幡巻き ・切干大根のサラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・プレーンオムレツ ・ナポリタン ＊パン ＊牛乳	・めばる塩麹焼 ・里芋の胡麻味噌 ＊御飯(160) ＊牛乳	・エビつみれと冬瓜の煮物 ・キャベツとシラスの大葉和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・大根とさつまあげの煮物 ・いんげんピーナツ和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・野菜とベーコン洋風煮 ・かぼちゃのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳
昼	・マス旨塩焼(付:ｶﾗ) ・なすの揚げ浸し ・金時豆 ＊御飯(160) ＊味噌汁	・ﾋｰﾏｽﾀｰﾄﾞﾁｷﾝ ・さつま芋ﾚｰｽﾞﾝ煮 ・青菜のツナ和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・助宗たら煮付け(付:ｶﾗ) ・ｶﾏﾜｰのかに風味あんかけ ・小松菜の磯和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・八宝菜 ・なすのマーボー風 ・三色ナムル ＊御飯(160) ＊味噌汁	・ｼﾙﾊﾞｰ塩焼き(付:ｷﾅ) ・南瓜の煮物 ・菜の花の辛し和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・肉団子の酢豚風 ・冬瓜のかに風味あんかけ ・ｷｬﾍﾞﾂの和え物(おかか) ＊御飯(160) ＊味噌汁	・ﾒﾊﾞﾙの西京焼き(付:ｷﾅ) ・がんもの含め煮 ・三色和風ピクルス ＊御飯(160) ＊味噌汁
夕	・豚肉と野菜の炒め煮風 ・ちくわ磯辺揚げ ・青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・鯖たれカツ(付:ｲﾝﾎﾞ) ・干し海老と野菜の炒め煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯(160) ＊味噌汁	・家常豆腐 ・ビーフンの炒め ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊味噌汁	・赤魚の竜田揚げ(付:ｷｬﾍﾞﾂ) ・切干大根の炒め煮 ・オクラのおかか和え ＊御飯(160) ＊味噌汁	・豚肉と玉子の中華風炒め ・かに風味焼売 ・ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊味噌汁	・鯖の照り焼(付:人参) ・じゃが芋の炒め煮 ・小松菜のお浸し ＊御飯(160) ＊味噌汁	・ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝｽﾗｲｽ ・大豆五目煮 ・ほうれん草白和え ＊御飯(160) ＊味噌汁

	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜と厚揚げの豆乳煮</li> <li>・カニカマサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐の肉味噌がけ</li> <li>・ほうれん草煮びたし</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンクリーム煮</li> <li>・トマトソースのペンネ</li> </ul> ＊パン ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚焼玉子(付：加ッ)</li> <li>・青梗菜の中華和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナの大根煮</li> <li>・おくらと玉ねぎの和え物</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の卵とし</li> <li>・いんげんピーナツ和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンオムレツ</li> <li>・ナポリタン</li> </ul> ＊パン ＊牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ(付：キャベツ)</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・みかんなます</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の塩焼き(付：大根おろし)</li> <li>・蓮根のピリ辛炒め</li> <li>・いんげんのおかか和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵たっぷり親子丼の具</li> <li>・南瓜のそぼろあん</li> <li>・ナムル</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラのチーズカレー焼(付：人参)</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・春雨のだしポン酢サラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハニーマスタードチキン</li> <li>・さつま芋レーズン煮</li> <li>・ひじき蒸し鶏サラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレイとなすのおろし煮</li> <li>・さといもの含め煮</li> <li>・胡瓜とわかめの酢味噌和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むねの唐揚げ</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のチーズマッシュ(付：グラッセ)</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・オクラのおかか和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ササミのトマト煮込み(付：ブロッコリー)</li> <li>・キャベツとベーコンのソテー</li> <li>・ポテトサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ＆牛肉入りコロッケ</li> <li>・きのこのバター醤油炒め</li> <li>・キャベツのマヨサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉豆腐(豚肉と豆腐の味噌風煮)</li> <li>・ちくわ磯辺揚げ</li> <li>・かき揚げの土佐和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の揚げ煮（黒酢）(付：キャベツ)</li> <li>・なすの中華炒め</li> <li>・金時豆</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークステーキ</li> <li>・ほうれん草ベーコンソテー</li> <li>・人参とレーズンのラペ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マス旨塩焼(付：キャベツ)</li> <li>・小松菜とあげの煮浸し</li> <li>・柚子なます</li> </ul> ＊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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風鶏団子</li> <li>・ほうれん草の煮浸し</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナと豆腐の炒り卵</li> <li>・キャベツの和え物</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームクラムチャウダー</li> <li>・いんげんのかに風味和え</li> </ul> ＊パン ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えび団子と里芋の煮物</li> <li>・モロヘイヤとカラの醤油和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八幡巻き</li> <li>・菜の花の辛し和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目豆腐</li> <li>・いんげんピーナツ和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り卵</li> <li>・ほうれん草サラダ</li> </ul> ＊パン ＊牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまかつお節煮(付：カボチャ)</li> <li>・南瓜のいとし煮</li> <li>・ゆず白菜</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り)</li> <li>・春雨と野菜の中華炒め</li> <li>・三色ナムル</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の生姜煮(付：人参)</li> <li>・干し海老と野菜の炒め煮</li> <li>・キャベツとシラスの大葉和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフシチュー</li> <li>・キャベツのマヨサラダ</li> <li>・ストロベリームースケーキ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジ昆布煮(付：キャベツ)</li> <li>・じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>・青梗菜の磯和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の塩麴焼き</li> <li>・さつま芋の旨煮</li> <li>・かき揚げの土佐和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚煮つけ(付：キャベツ)</li> <li>・がんもの含め煮</li> <li>・切干大根ハリハリ和え(カニカマ)</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まろやかポークカレー</li> <li>・かぶのカニあんかけ</li> <li>・根菜サラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の煮つけ(付：キャベツ)</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・胡瓜とわかめの酢の物</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・さつま芋のミルクバター</li> <li>・ハムマカロニサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖たれカツ(付：インゲン)</li> <li>・冬瓜の含め煮</li> <li>・小松菜のお浸し</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みハンバーグ(付：ブロッコリー)</li> <li>・茄子と玉ねぎのラタトゥイユ</li> <li>・三色和風ピクルス</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のピカタ(付：グラッセ)</li> <li>・ほうれん草ベーコンソテー</li> <li>・かに風味パスタサラダ</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ(付：キャベツ)</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> </ul> ＊御飯（160） ＊味噌汁

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝	・はんぺんの含ませ煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯（160） ＊牛乳	・肉じゃが ・小松菜の磯和え ＊御飯（160） ＊牛乳	・クリームシチュー ・ナポリタン ＊パン ＊牛乳				
昼	・タンドリーチキン(付：ジャリ) ・大豆五目煮 ・人参とレーズンのラペ ＊御飯（160） ＊味噌汁	・助宗たら煮付け ・マロニーと野菜の煮物 ・おくらと玉ねぎの和え物 ＊御飯（160） ＊味噌汁	・家常豆腐 ・緑豆春雨チャプチェ ・カニカマサラダ ＊御飯（160） ＊味噌汁				
夕	・さば味噌煮(付:から) ・さつま揚げと糸昆布の炒め煮 ・インゲンの胡麻和え ＊御飯（160） ＊味噌汁	・豚バラ大根 ・中華風白菜炒め ・ごぼうサラダ ＊御飯（160） ＊味噌汁	・年越しそばの具 ・そば ・ほうれん草白和え ＊フルーツ				