

2025年12月 月間献立表

朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
米飯 12 豆腐 月 (付)醤油 1 いかと白菜の中華 日 みそ汁(長葱・小松菜) ふりかけ (月) CaとFe牛乳	赤飯 塩焼き(鯖) (付)ほうれん草 梅和え(長芋) みそ汁(椎茸・人参) デザート(パイン缶)	米飯 おでん レモンドレ和え 梨	米飯 赤魚のみりん干し 青菜と昆布のお浸し みそ汁(南瓜・長葱) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	ミートパッケージ (ミニトマト) 青菜と昆布のお浸し みそ汁(南瓜・長葱) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 牛丼 (トッピング) コロッケ サラダ コソリスースー デザート(りんご缶)	米飯 牛丼 (トッピング) 和え物 みそ汁(カツオ・麺)	米飯 京風たまご 月 鶏肉・根菜黒酢 21 みそ汁(人参・小松菜) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳	米飯 レモン蒸し(鮭) (付)和え物 すまし汁(カツオ・麺) デザート(りんご缶)
米飯 12 野菜天 月 ひじき煮 2 みそ汁(厚揚げ・人参) 日 ふりかけ CaとFe牛乳 (火)	ラーメン (トッピング) (スープ) 春巻き 飲み物(まめびよ) マーラーカオ	米飯 マカロニソース(白身) (付)カリフラワー ミルク煮(ホウレン草) コソリスースー(白菜・玉葱)	米飯 厚焼きたまご 豆ひじき みそ汁(カリフラワー・南関) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 みぞれがけ(鯖) 豆ひじき みそ汁(カリフラワー・南関) ふりかけ(カツオ) 白和え みそ汁(もやし・麺)	米飯 肉じゃが(豚) (トッピング) 和え物(わさび) すまし汁(もずく・葱)	米飯 たまご豆腐 月 豆乳がんも 22 みそ汁(麺・春菊) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳	米飯 かー(鶏肉) (トッピング) 春菊 ラーダ(盛り合わせ) デザート(ヨーグルト)	米飯 チーズムニエル(かれい) (付)リテー ボテラーダ コソリスースー(白菜)
米飯 12 肉詰めいなり 月 さわらの西京焼き 3 みそ汁(大根・青梗菜・酢の物(胡瓜) 日 ふりかけ(サツイ) CaとFe牛乳 (水)	米飯 親子丼(鶏肉) フライ (付)イイケン・人参 サラダ(大豆) みそ汁(人参・小松菜) コソリスースー(椎茸) デザート(みかん)	米飯 フライ (付)イイケン・人参 サラダ(大豆) みそ汁(人参・小松菜) コソリスースー(椎茸) デザート(みかん)	米飯 高野豆腐の煮物 れんこん梅おかか和え みそ汁(サツイ・人参) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	パン 魚のチーズ焼き(鮭) れんこん梅おかか和え みそ汁(サツイ・人参) コソリスースー ^{既製品} 飲み物(ヨーグルト)	米飯 鶏肉の香味ソース 春雨の中華煮 チヂミ 切干大根のサラダ	米飯 さばの塩焼き 月 ミートボール 23 みそ汁(里芋) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	ちゃんぽん (トッピング) (スープ) 餃子 デザート 飲み物(まめびよ)	米飯 木の葉丼 (トッピング) 磯部炒め 清汁(厚揚げ・えのき)
米飯 12 がんも 月 アサツブリエッグ 4 みそ汁(長葱・麺) 日 ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 (木)	パン ムニエル(かれい) (ソース)トマト (付)リテー 温里芋サラダ コソリスースー(カリフラワー) 飲み物(ヨーグルト)	米飯 ハバネー(おろし) (トッピング) (付)なす チーズサラダ みそ汁(玉葱・青菜)	米飯 五目厚焼き玉子 いわー煮 14 みそ汁(大根・小松菜) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 ハ宝菜 餃子 中華スープ デザート(マヨネーズ)	米飯 ごま焼き(鮭) (付)ふき 梅なめ茸和え みそ汁(冬瓜・人参)	米飯 豆腐しゅうまい 野菜の炊き合わせ みそ汁(冬瓜・人参) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 生姜煮(ぶり) (付)焼きなす サラダ(梅) みそ汁(椎茸) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 チキン・ミートローフ風 (付)粉ふき芋 (付)人参ゲラッセ サラダ クラムチャウダー ケーキ
米飯 12 料亭風だし巻き 月 鮭の塩焼き 5 みそ汁(南瓜・小松菜) 日 ふりかけ(サツイ) CaとFe牛乳 (金)	米飯 タンドリーチキン(鶏肉) (付)玉葱・胡瓜 ほうれん草の明太ドレッシング みそ汁(麺・玉葱) デザート(りんご缶)	米飯 魚の照り煮(ぶり) (付)大根・人参 ほうれん草の明太ドレッシング みそ汁(麺・玉葱)	米飯 豆腐ふわふわ れんこん・昆布煮物 みそ汁(ハス・春菊) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳	米飯 ビーフ風(かれい) オムレツ コソリスースー(カリフラワー) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 治部煮 (付)人参 (付)ほうれん草 とろろ芋 みそ汁(玉葱・サツマアガリ)	米飯 鰯の梅煮 卵焼き 25 みそ汁(冬瓜・麺) ふりかけ(サツイ) CaとFe牛乳	パン クリームシチュー 白菜サラダ デザート(ヤクルト)	米飯 ポーチチャップ (具) マリネ コソリスースー
米飯 12 和風きんぴら包み焼豚キムチ(豚肉) 月 鶏肉と白菜煮 6 みそ汁(スイ・イイケン) 日 ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 (土)	米飯 和風きんぴら包み焼豚キムチ(豚肉) 納豆 中華スープ(卵・玉葱) デザート(マヨネーズ)	米飯 たらのみそれかけ 大根のかにかまあん えびのトマトリーマントラ 小松菜のごま和え	米飯 ししゃも 大根おろし 16 みそ汁(ホウレン草・麺) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	パン ハム たまご サラダ ミネストローネ 飲み物 パン	米飯 青椒肉絲(牛肉) チヂミ3枚 中華スープ(卵・葱) デザート	米飯 豆腐 ししゃも 26 みそ汁(茄子・イイケン) ふりかけ CaとFe牛乳	米飯 鶏肉と里芋の煮物 和え物(辛子) みそ汁 せんざい	米飯 フライ (付)キャベツ 煮物 みそ汁
米飯 12 ぬれり 月 いわー 7 みそ汁(白菜・麺) 日 ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 (日)	米飯 ぬれりーとロコック (付)カリフラワー 温里芋サラダ(さつま芋) トマトスープ(玉葱・人参) みそ汁(冬瓜・椎茸) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 照り焼き(鶏) (付)リテー サラダ	米飯 めかぶ 厚揚げの煮物 みそ汁(イイケン・人参) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 マーレード焼き(鶏肉) (付)じゃが芋 生姜和え コソリスースー(玉葱・枝豆) 清汁(麺・葱) デザート(りんご缶)	米飯 みそ煮(鮭) (付)小松菜 柚子胡椒ヨコ和え デザート	米飯 温泉卵 じゃがいもコソクリー みそ汁(青梗菜・麺) CaとFe牛乳	米飯 温泉卵 じゃがいもコソクリー みそ汁(青梗菜・麺) CaとFe牛乳	米飯 豚バラ肉豆乳ソース 大根のコソリスースー 青梗菜のナムル (お弁当:既製品)
米飯 12 豆腐 月 ちくわの磯部揚げ 8 みそ汁(長葱・ホウレン草) 日 ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 (月)	米飯 回鍋肉 海老 necessità 中華スープ(玉葱・モックル(あん)) デザート(ブルーバリー)	米飯 とろろ蒸し(かれい) (トッピング) ごま酢和え みそ汁(大根・人参)	米飯 さんまの生姜煮 ミートボール みそ汁(厚揚げ) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 パン粉焼き(白身魚) (付)ドレ和え 中華あん コソリスースー(ハーバー) デザート(みかん缶)	米飯 酢豚(豚肉) 焼壳(ほうれん草)3個 中華スープ	米飯 納豆 鶏肉とれんこん煮物 28 みそ汁(アヒ・長葱) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳	米飯 麻婆豆腐(塩) 鶏肉とれんこん煮物 中華スープ(はんぺん) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 塩麹焼き(鮭) (付)大根おろし いわーかー炒め すまし汁(ハバニ)
米飯 12 はんぺんチーズ焼き 月 里芋のそぼろあん 9 みそ汁(あおさ・麺) 日 ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳 (火)	米飯 外臘焼き(鮭) (外臘) スープ煮 ミルクスープ(白菜・絹サラダ) コソリスースー(ホウレン草) デザート(みかん缶)	米飯 肉団子のトト煮5個 (トッピング) サラダ(キャベツ・コーン) コソリスースー(ホウレン草)	米飯 豆腐 いかと白菜の中華 みそ汁(冬瓜) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	非常食 みそ汁(イタント) 飲み物	米飯 あんかけ(和風)(かれい) (あん) リテー(塩) みそ汁(ハス・南関)	米飯 12 ベイクドエッグ 月 大豆五目煮 29 みそ汁(白菜・小松菜) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 あんかけ(鮭) (あん) 大豆五目煮 みそ汁(白菜・小松菜) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 ハバニーグー(テミ) (付)菜の花 コールローラーダ コソリスースー(カリフラワー)
米飯 12 匂彩焼き 月 豚バラ大根 10 みそ汁(芋・人参) 日 ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳 (水)	米飯 くわ焼き (付)長葱(蒸し焼き) 辛子和え みそ汁(茄子・小松菜) コソリスースー(キャベツ) デザート(パイン缶)	米飯 マリ風(白身魚) (トッピング) ゴーヤチャンプル コソリスースー(ホウレン草)	米飯 ぶりのみぞれ揚げ れんこんサラダ みそ汁(南瓜・葉大根) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	焼うどん(ソース) 海老焼壳 すまし汁(イカ・青菜) あんぱん 飲み物(まめびよ)	米飯 かに玉 (外) ごま酢(もやし) 中華スープ(鶏肉・玉葱)	米飯 12 もずく 月 ミートボール 30 みそ汁(葉大根・椎茸) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 生姜焼き (付)玉葱太いくし切 みそ汁(厚揚・長葱) コソリスースー(枝豆) デザート(パイン缶)	米飯 焼魚ごまだれ(かれい) (付)ふき 和風リテー(ナス) 清汁(鶏肉)
メモ						米飯 12 ウインナー 月 れんこん刈ね 31 みそ汁 ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳 (水)	米飯 グラン風 サラダ コソリスースー ^{既製品} デザート	年越しそば (トッピング) (トッピング) (トッピング) (トッピング) 酢の物 チーズ蒸しパン 飲み物(まめびよ)