

令和7年



献立表

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
		1	2	3	4	5	6
昼食		赤飯 のっぺい汁 魚の辛味煮 ほうれん草の ナッツ味噌和え 胡瓜の梅和え おろしりんご 	おにぎり だご汁 なすの生姜 しょうゆかけ 胡瓜の醤油漬け フルーツゼリー 	米飯 澄まし汁 鶏肉の つくね焼き ピーナッツ和え 野沢菜 フルーツ ヨーグルト	味噌豚丼 野菜スープ 山芋の梅肉和え フルーツ コンポート	米飯 味噌汁 ポークチャップ 梅マヨネーズ サラダ さくら漬け 牛乳かん フルーツソース	米飯 五目とろろ汁 麻婆なす 土佐酢和え しば漬け 甘夏ゼリー 
		533Kcal	470Kcal	382Kcal	608Kcal	633Kcal	473Kcal
おやつ		白あんぱん	パパロア	蒸しあんぱん	焼き南瓜	バナナケーキ	あべかわ寒天
		7	8	9	10	11	12
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉の五目蒸し ほうれん草と トマトのサラダ なら漬け 豆乳ヨーグルト	パン コーンクリーム スープ デミグラス ハンバーグ キャベツと ツナの和え物 バナナ 	米飯 ちゃんこ鍋 さくら漬け みかんゼリー 	米飯 すき焼き 高菜漬け フルーツゼリー 	米飯 澄まし汁 魚の蒸し あんかけ 春雨サラダ 昆布の佃煮 みかん ヨーグルト	いなり寿司 親子にゅうめん 天ぷらと ひじきの煮物 甘酢しょうが フルーツ コンポート	牛丼 澄まし汁 南瓜サラダ 豆乳ヨーグルト
		538Kcal	521Kcal	813Kcal	672Kcal	464Kcal	553Kcal
おやつ	菓子	くず餅	抹茶 テリーヌケーキ	ミニたいやき	コーヒゼリー	小豆ケーキ	パパロア
		14	15	16	17	18	19
昼食	米飯 けんちん汁 回鍋肉 胡瓜と炒り卵の サラダ しば漬け 甘夏ゼリー 	赤飯 澄まし汁 豚バラと 大根の煮物 しょうが風味 サラダ なら漬け 牛乳かん フルーツソース	カレーライス コンソメスープ キャベツと ささみの胡麻和え 福神漬け バナナ 	ロールパン 野菜コンソメ スープ スパゲティ ミートソース 和風サラダ フルーツゼリー 	米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 酢めした 胡瓜の醤油漬け フルーツ コンポート	米飯 豚汁 焼き塩鯖 ほうれん草の お浸し たくあん漬け フルーツ ヨーグルト	米飯 野菜スープ 鶏肉の松風焼き 胡瓜とカニカマの 和え物 さくら漬け みかんゼリー
		563Kcal	638Kcal	522Kcal	458Kcal	572Kcal	601Kcal
おやつ	菓子	焼き南瓜	青りんごゼリー	回転焼	カスタード プディング	とろける 杏仁豆腐	蒸しパン
		21	22	23	24	25	26
昼食	中華丼 かき卵汁 ピーナッツ和え 豆乳ヨーグルト	おにぎり きつねうどん 南瓜の煮物 大根の漬物 バナナ 	米飯 中華卵スープ 牛肉と大根の オイスターソース煮込み スパゲティ サラダ 高菜漬け みかん ヨーグルト	オムライス コーンクリーム スープ フライドチキン フライドポテト コールスロー 牛乳かん フルーツソース 	米飯 味噌汁 鶏肉の五目蒸し ひじき入り 和風サラダ たくあんの かくや フルーツ ヨーグルト	米飯 澄まし汁 和風ハンバーグ ほうれん草の 胡麻醤油 つぼ漬け 白桃とみかん	大豆入り 炊き込み御飯 白菜汁 じゃが芋の カレー炒め 春雨サラダ フルーツゼリー 
		422Kcal	442Kcal	567Kcal	956Kcal	584Kcal	544Kcal
おやつ	菓子	ミニたいやき	カップケーキ	ケーキ	くず餅	ココア蒸し ケーキ	ぜんざい
		28	29	30	31	12月9日（火）、10日（水）は忘年会を予定しています。 （9日ちゃんこ鍋、10日すき焼き） 2日はだご汁会を予定しています。 4日、15日はおやつ作りで《焼き南瓜》 予定しています。 24日はクリスマスメニューを予定 しています。 27日は餅つきを予定しています。 	
昼食	米飯 味噌汁 豚肉となすの 炒め物 天ぷらとひじきの 煮物 昆布の佃煮 おろしりんご 	親子丼 雷汁 竹輪と胡瓜の 胡麻酢和え フルーツ コンポート	米飯 澄まし汁 くるくる焼き豚 焼きなす 野沢菜 甘夏ゼリー 	米飯 味噌汁 肉じゃが キャベツと カニカマの和え物 高菜漬け バナナ 			
		502Kcal	542Kcal	626Kcal	511Kcal		
おやつ	菓子	あんぱん	みたらし 豆腐団子	あべかわ寒天			

