

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年12月1日 ~ 2025年12月7日

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	御飯 ハム入り野菜炒め かぶの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 大豆とひじきの煮物 ほうれん草のソテー 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げの炒め煮 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 塩肉じゃが 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 にしんの甘露煮 海老と青菜炒め 味噌汁 白ぶどうジュース ヨーグルト 	御飯 五目巾着煮 ほうれん草のお浸し 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆のおろし和え ブロッコリーとトマトの炒め 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	海鮮ばらちらし 天ぷら盛合せ 豚の角煮 すまし汁 グレープフルーツ 	担々麺 焼売 なすの香味和え 柿 	御飯 焼肉風スタミナ炒め 春雨サラダ 味噌汁 アロエシロップ漬 	ローション・クリームパン チキンナゲット ミネストローネ キウイフルーツ 	ピピン丼 かぼちゃサラダ 冬瓜スープ マンゴー缶 	御飯 バーベキューチキン 切干大根の中華和え 吉野汁 パイン缶 	御飯 赤魚の煮付け ピーマンのごまみそ炒め すまし汁 バナナ 
間	ベリー&ミルクケーキ	はちみつレモンゼリー	いちごアイス	カエデの実	ひとくち桃まん	キャラメルコーン	きなマンジェ
夕	御飯 ポークピカタ 春菊のナムル たくあん漬 味噌汁 	御飯 おでん ひじきの炒め煮 しそ昆布 味噌汁 	御飯 ふくさ焼き 金平れんこん 白菜漬 味噌汁 	御飯 蒸し鱈のあんかけ 野菜のスープ煮 かつば漬 味噌汁 	御飯 スズキの幽庵焼 なすの焼き浸し 高菜漬 すまし汁 	御飯 カレイのムニエル キャベツの和風和え うぐいす豆 味噌汁 	御飯 すき焼き煮 もやしの加-風味和え 山菜なめこ 味噌汁 
	I初* - 1446kcal たんぱく質 61.0g 脂質 42.9g 炭水化物 194.6g 食塩相当量 5.6g 0	I初* - 1429kcal たんぱく質 57.3g 脂質 28.9g 炭水化物 208.3g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1449kcal たんぱく質 55.4g 脂質 45.5g 炭水化物 196.5g 食塩相当量 7.5g 0	I初* - 1398kcal たんぱく質 64.5g 脂質 36.5g 炭水化物 180.7g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1442kcal たんぱく質 61.0g 脂質 25.6g 炭水化物 235.0g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1370kcal たんぱく質 61.1g 脂質 25.1g 炭水化物 220.9g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1436kcal たんぱく質 61.0g 脂質 31.0g 炭水化物 197.6g 食塩相当量 7.2g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年12月8日 ~ 2025年12月14日

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	御飯 いわしの香梅煮 ぶろふき大根 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げ煮 かつらのわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いかと里芋の煮物 炒り卵の花 かつば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 桜花と麩の卵とじ 長いもの梅しそ和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 信田煮 白菜の柚子香和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 凍豆腐の含め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 きんぴらごぼう 山芋の梅和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 エビカツ シーザーサラダ かき玉スープ オレンジ 	焼きそば 厚焼き卵 のっぺい汁 アロエシロップ漬 	御飯 トマト煮込みハッパ-グ かぶとしらすの和え物 すまし汁 洋梨缶 	りんごパン チキンチーズ大葉巻 コンソメスープ キウイフルーツ 	御飯 鰯フライ 炒めなます 味噌汁 パナナ 	御飯 メカジキの西京焼 さつま芋の甘煮 味噌汁 りんご 	御飯 松風焼 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 グレープフルーツ 
間	歌舞伎揚	ミルクドーナツ	山形県産ワインゼリー	あんみつ	ぱりんこ のり塩	お米のムース	やわらかわらびもち
夕	御飯 豚のねぎ塩炒め 南禅寺蒸し たくあん 味噌汁 	御飯 青椒肉絲 菜の花のからし和え つぼ漬 味噌汁 	御飯 鯖のみりん醤油漬 冬瓜の煮物 わかめの磯漬 味噌汁 	御飯 肉じゃが 春菊のおかか和え かつば漬 味噌汁 	本日の選択食は A：プルコギ B：銀ひらすの葱味噌焼 御飯 春雨サラダ ザーサイ 中華スープ です！お楽しみに♪ 	御飯 鶏大根 緑酢和え 昆布佃煮 すまし汁 	御飯 鯖のバジル焼 もやしの菜種和え しば漬 すまし汁 
	I初* - 1447kcal たんぱく質 61.5g 脂質 34.7g 炭水化物 197.7g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1444kcal たんぱく質 61.1g 脂質 41.9g 炭水化物 198.9g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1441kcal たんぱく質 61.7g 脂質 30.8g 炭水化物 222.1g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1375kcal たんぱく質 59.2g 脂質 26.7g 炭水化物 220.9g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1510kcal たんぱく質 64.9g 脂質 40.8g 炭水化物 196.6g 食塩相当量 7.5g 0	I初* - 1403kcal たんぱく質 62.5g 脂質 30.2g 炭水化物 210.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1358kcal たんぱく質 64.0g 脂質 29.6g 炭水化物 197.9g 食塩相当量 7.1g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年12月15日 ~ 2025年12月21日

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	<p>御飯 白滝と鶏ひきの炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 五目大豆 春菊と椎茸の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 にしんの甘露煮 キャベツのピザ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 ツナ入り炒り卵 菜の花のからし和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 いわしのかつお煮 青梗菜と加加の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 肉詰めいなり いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 しらす入り野菜炒め かぶの甘酢和え 味噌汁 ジョア ヨーグルト</p> 
昼	<p>御飯 ヤンニョムチキン 白菜としめじのお浸し 吉野汁 マンゴー缶</p> 	<p>けんちんそば 京風しゅうまい からわのわさび和え 柿</p> 	<p>シーフードカレー サラダ コンソメスープ 洋なし缶</p> 	<p>薄皮チョコパウンドロール 鮭の香草パン粉焼き コーンポタージュ キウイフルーツ</p> 	<p>御飯 味噌カツ 大根と貝柱のサラダ すまし汁 みかん</p> 	<p>御飯 海老といかのフリット煮 かまぼこのみぞれ和え 味噌汁 りんご</p> 	<p>御飯 めばるの煮付け 若鶏の二色巻き けんちん汁 黄桃缶</p> 
間	ソファール	チョコババロア	乳菓まんじゅう	コーヒーゼリー	ミニエクレア	ブランチュール	ハッピーターン
夕	<p>御飯 かにたま 里芋のそぼろ煮 桜漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 鯖のレモン照焼 高野豆腐煮 しその実漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 スズキの金山寺味噌焼 小松菜の錦糸和え つぼ漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 ふくさ焼き 五色なます しば漬 のっぺい汁</p> 	<p>御飯 かじきのバター醤油焼 ごぼうサラダ わかめの磯漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 ピーマンの肉詰め ほうれん草の菜種和え かっぱ漬 野菜椀</p> 	<p>御飯 豆腐ステーキ 冬瓜のそぼろあん しそ昆布 吉野汁</p> 
	<p>I初キ - 1376kcal たんぱく質 64.2g 脂質 27.8g 炭水化物 210.6g 食塩相当量 7.8g 0</p>	<p>I初キ - 1438kcal たんぱく質 59.7g 脂質 30.6g 炭水化物 225.3g 食塩相当量 5.7g 0</p>	<p>I初キ - 1422kcal たんぱく質 62.7g 脂質 34.7g 炭水化物 207.4g 食塩相当量 7.9g 0</p>	<p>I初キ - 1378kcal たんぱく質 56.5g 脂質 41.4g 炭水化物 172.6g 食塩相当量 6.0g 0</p>	<p>I初キ - 1369kcal たんぱく質 64.3g 脂質 34.2g 炭水化物 194.0g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I初キ - 1379kcal たんぱく質 57.8g 脂質 29.4g 炭水化物 214.0g 食塩相当量 7.5g 0</p>	<p>I初キ - 1434kcal たんぱく質 64.2g 脂質 22.9g 炭水化物 217.1g 食塩相当量 6.8g 0</p>

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年12月22日 ~ 2025年12月28日

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	御飯 納豆和え 南瓜の甘煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 大豆とひじきの炒り煮 青梗菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 信田煮 レンコンの梅肉和え 味噌汁 ヨーグルト アシドミルク 	御飯 だし巻き卵 いんげんの炒め煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 ウィナー入り厚巻卵 大根のおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 しらたき金平 あさりの酢味噌和え しそ昆布 すまし汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	ねぎとろ丼 ふきと竹輪の金平 豚汁 グレープフルーツ 	ほうとう 厚焼きたまご 胡瓜とわかめの酢の物 柿 	オムライス クリスマスオードブル スモークサモのサラダ マセドアンスープ りんごのコンポート 	ランチパック ポークビーンズ コーンポタージュ キウイフルーツ 	御飯 鶏の山賊焼 ジャーマンポテト かきたまスープ オレンジ 	ハヤシライス サラダ コンソメスープ 白桃缶 	御飯 ホキのケイジャン焼 五色なます 味噌汁 グレープフルーツ 
間	国産ゆずゼリー 	生クリームワッフル 	クリスマスケーキ クリスマスババロア 	いちごプリン 	アセロラゼリー 	宇治抹茶パウム 	チップスターコンソメ
夕	御飯 肉団子の甘酢あん 里芋のごま味噌がけ 桜漬 すまし汁 	御飯 肉豆腐 三色野菜のナムル たくあん漬 すまし汁 	御飯 赤魚のかぶら蒸し 南瓜のいとこ煮 うぐいす豆 すまし汁 	御飯 鯖の甘みそ漬 ほうれん草入り卵炒め かぶのしそ和え すまし汁 	本日の選択食は A：カレーコロッケ B：豆腐ハバーグおろしソース 御飯 高野豆腐 しらすのみぞれ和え きのこ汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 鱈の青じそ焼 なすの焼き浸し 高菜漬 すまし汁 	御飯 鶏の香味焼 ふろふき大根 つぼ漬 味噌汁 
	I初キ - 1444kcal たんぱく質 55.8g 脂質 39.8g 炭水化物 209.3g 食塩相当量 6.2g 0	I初キ - 1420kcal たんぱく質 55.6g 脂質 37.7g 炭水化物 210.6g 食塩相当量 6.1g 0	I初キ - 1429kcal たんぱく質 64.6g 脂質 31.6g 炭水化物 216.3g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1401kcal たんぱく質 62.6g 脂質 42.3g 炭水化物 186.0g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1449kcal たんぱく質 58.3g 脂質 33.0g 炭水化物 213.8g 食塩相当量 6.5g 0	I初キ - 1381kcal たんぱく質 59.9g 脂質 32.8g 炭水化物 207.6g 食塩相当量 6.5g 0	I初キ - 1377kcal たんぱく質 60.5g 脂質 28.5g 炭水化物 212.4g 食塩相当量 7.8g 0

