

予定献立表

令和 7年 12月 1日 ~ 令和 7年 12月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 581 kcal	ひじきごはん きのこ汁 焼き魚 しのだ煮 もみじまんじゅう 849 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの山賊焼き ふろふき大根 枝豆 689 kcal	2119 kcal
2(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 546 kcal	ごはん かぶのスープ ハンバーグ ポテマカサラダカレー風味 フルーツゼリー 854 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 梅いわしのフライ やっこ豆腐 りんご 622 kcal	2022 kcal
3(水)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 ふりかけ ヨーグルト 473 kcal	きしめん 稲荷寿司 ほうれん草の和え物 522 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 かぶの酢の物 みかん 672 kcal	1667 kcal
4(木)	食パン せん切り野菜のスープ オムレツ ジャム 牛乳 421 kcal	マーボー飯 和風サラダ ももゼリー 620 kcal	0 kcal	ごはん ほうれん草のみそ汁 さんまの蒲焼 じゃが芋と鶏肉の煮物 野菜のごまマヨ和え 668 kcal	1709 kcal
5(金)	パンケーキ コンソメスープ ポテトとベーコンのソテー 牛乳 434 kcal	ごはん たまごスープ チキンカツ 里芋の白和え ジョア 767 kcal	0 kcal	ごはん 麴の味噌汁 スタミナ炒め スパゲティサラダ りんごジュース 675 kcal	1876 kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 533 kcal	他人丼 切り干し大根の酢の物 枝豆 660 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き鯖 シューマイ 抹茶のデザート 731 kcal	1924 kcal
7(日)	パン ミネストローネスープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 502 kcal	ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー ポテトサラダ ローリー 681 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま焼き 大根とごぼうの煮物 もも缶 704 kcal	1887 kcal
8(月)	ごはん 味噌汁 里芋の含め煮 味付けのり ヨーグルト 519 kcal	ミートドリア 海草サラダ コーヒーゼリー 532 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 揚げ豆腐怪味ソース チンゲン菜のピーナツ和え 厚切りハム 660 kcal	1711 kcal
9(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 548 kcal	ごはん 味噌汁 めばるの粕漬け 肉詰めいなりの煮物 みかん 605 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚キムチ 中華和え ゼリー 590 kcal	1743 kcal
10(水)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト 515 kcal	カレーうどん サラダ巻き ジョア 728 kcal	kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 煮豚 コールスローサラダ 713 kcal	1956 kcal
11(木)	黒糖ロールパン コーンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 野菜ジュース 537 kcal	ごはん けんちん汁 豚ニラさんが焼き がんもの煮もの ゼリー 735 kcal	餅つき・ぜんざい 217 kcal	ごはん かきたま汁 鶏の照り焼き ほうれんそうの和えもの 597 kcal	2086 kcal
12(金)	食パン コンソメスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 429 kcal	ごはん かぶの味噌汁 フライの盛り合せ ビーフン パンナコッタ 705 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き鯖 厚揚げと里芋の煮物 白菜のおしとし 624 kcal	1758 kcal
13(土)	ごはん 味噌汁 納豆 ししゃも ヨーグルト 515 kcal	牛丼 わかめスープ 切り干し大根の酢の物 658 kcal	0 kcal	ごはん クリームシチュー ピザ風味チキン 小松菜のおかか和え プリン 777 kcal	1950 kcal
14(日)	パン カリフラワーのカレースープ ハッシュポテト プルーンドライフルーツ 牛乳 516 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 胡瓜の酢の物 ヨーグルト 530 kcal	0 kcal	友禅ご飯 味噌汁 豆腐のサラダ みかん 574 kcal	1620 kcal
15(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 445 kcal	ごはん 白味噌汁 ポークソテー じゃがいものまぐろフレーク煮 りんごジュース 685 kcal	クレープ kcal	ごはん おでん ミンチカツ 白菜のおしとし 783 kcal	2025 kcal