

令和 7 年 12 月 献立表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	月	きのこソテー ポテトサラダ 666kcal 22.9g 480kcal 16.6g	ハンバーグのクリームソース 944 kcal 27.2g	さつま芋と豚の金平 27.2g	味噌汁	豚の生姜炒め 798 kcal 27.4g	白菜のおかか和え 880kcal 33.7g	味噌汁	
2	火	目玉焼き 胡瓜と切干大根の和風サラダ 641kcal 23.3g 437kcal 15.9g	豚骨ラーメン 1020 kcal 28.1g	肉団子の甘酢あん ゼリー		さばの塩焼き 913 kcal 35.7g	炒り鶏 847kcal 35.5g	豚汁	
3	水	炒り豆腐 シーザーサラダ 686kcal 26.3g 481kcal 16.6g	カレーライス 1097 kcal 26.6g	盛合せサラダ コンク		白身魚のタルタルかけ 870 kcal 24.4g	ナムル 910kcal 36.3g	味噌汁	
4	木	ひじき炒め ツナサラダ 726kcal 25.8g 441kcal 17.7g	揚げ鶏の香味ソース 913 kcal 36.9g	金平れんこん 味噌汁		鶏の甘辛揚げ 957 kcal 41.1g	揚げ出し豆腐 958kcal 47.2g	味噌汁	
5	金	玉子と春雨の炒め物 アスパラソテー 705kcal 23.1g 445kcal 16.8g	とんかつ 978 kcal 28.2g	スパゲッティサラダ 味噌汁		ポークソテー 838 kcal 29.6g	けんちん煮 29.6g	味噌汁	
6	土	朝食バイキング	豚の一味風味 742 kcal 25.9g	ほうれん草ナムル 味噌汁		回鍋肉 911 kcal 28.4g	小松菜とカニカマの酢味噌和え 28.4g	味噌汁	
7	日	朝食バイキング	中津から揚げ 950 kcal 32.0g	ポテトサラダ 味噌汁		ポークチャップ 877 kcal 27.9g	茄子の揚げ浸し 27.9g	スープ	
8	月	温泉卵 スパソテー 683kcal 27.2g 495kcal 17.0g	きつねうどん 837 kcal 19.1g	イカリングフライ みかん缶		柳川煮風 チキンカーリック焼き 774 kcal 37.2g	もやしの梅肉和え 902kcal 24.2g	味噌汁	
9	火	キャベツの卵とじ フルーツヨーグルト 665kcal 24.8g 451kcal 16.0g	ミックスグリル 887 kcal 29.2g	ごぼうサラダ 味噌汁		白菜と豚のビリ辛炒め 782 kcal 28.8g	にらと豆腐の卵炒め 822kcal 34.9g	味噌汁	
10	水	厚揚げのそぼろ煮 マセドアンサラダ 768kcal 31.4g 474kcal 17.8g	ハヤシライス 1024 kcal 24.6g	盛合せサラダ コンク		ミートグラン ミックスフライ 836 kcal 27.1g	白菜サラダ 930kcal 21.3g	味噌汁	
11	木	赤魚のみりん焼 大根サラダ 703kcal 33.2g 411kcal 15.6g	アジフライ 954 kcal 32.5g	肉じゃが 味噌汁		豚肉のスタミナ炒め 776 kcal 29.0g	青梗菜と竹輪の中華煮 781kcal 30.7g	味噌汁	
12	金	きんぴらごぼう ハムサラダ 662kcal 22.1g 429kcal 17.6g	トリニータ唐揚げ 899 kcal 38.4g	切干大根煮 味噌汁		メンチカツ 966 kcal 22.8g	じゃが芋のカレー煮 22.8g	味噌汁	
13	土	朝食バイキング	鶏のマスタードマヨ焼き 759 kcal 37.3g	白菜の煮浸し 味噌汁		豚のゆかり揚げ 939 kcal 43.7g	きのこスランブルエッグ 43.7g	味噌汁	
14	日	朝食バイキング	とり天 927 kcal 40.3g	マリネ風 味噌汁		ポークピカタ 914 kcal 34.9g	にら豚 34.9g	スープ	
15	月	野菜の味噌炒め オムレツ 754kcal 22.6g 602kcal 21.7g	豚肉の生姜焼丼 1111 kcal 31.4g	白菜の中華ソテー 味噌汁		タンドリーチキン ポーク南蛮 766 kcal 36.7g	春雨サラダ 1016kcal 25.6g	味噌汁	
16	火	さばの塩焼き ポパイソテー 648kcal 25.2g 452kcal 17.5g	▲ クリスマスフェア ▲			ロールキャベツ チキン塩だれ焼き 745 kcal 27.4g	大豆和え 811kcal 34.1g	味噌汁	
17	水	肉ごぼう チーズサラダ 713kcal 23.4g 438kcal 17.5g	ひき肉のカレー 1122 kcal 28.6g	盛合せサラダ コンク		チキンボテト 豚天 782 kcal 40.7g	ビーフンソテー 995kcal 27.8g	味噌汁	
18	木	大根金平 フルーツヨーグルト 685kcal 23.4g 451kcal 16.0g	油淋鶏 911 kcal 40.3g	マカロニサラダ 味噌汁		ハ宝菜 豚の味噌焼風 759 kcal 29.6g	ほうれん草とひじきのごま和え 774kcal 27.3g	スープ	
19	金	高菜炒め シーザーサラダ 651kcal 22.4g 467kcal 16.6g	肉うどん 1121 kcal 28.4g	餃子 小松菜のピーナッツ和え		チキンカツ 942 kcal 28.5g	小松菜とえのきの和え物 28.5g	味噌汁	
20	土	朝食バイキング	麻婆豆腐 956 kcal 35.2g	春巻き 味噌汁		ほっかりコロッケ 964 kcal 22.9g	カリフラワーのカレー炒め 22.9g	味噌汁	
21	日	朝食バイキング	白身フライ 871 kcal 25.1g	高野豆腐の玉子とじ 味噌汁		豚キムチ 756 kcal 31.3g	大根サラダ 31.3g	味噌汁	
22	月	ひじき煮 温野菜サラダ 687kcal 25.2g 428kcal 16.7g	ポークソテー 838 kcal 26.6g	こんにゃくのナボリタン風 味噌汁		さばの味噌煮 白身魚の竜田揚げ 837 kcal 29.6g	ほうれん草サラダ 830kcal 25.2g	すまし汁	
23	火	温泉卵 チキンボールのケチャップ煮 683kcal 27.2g 503kcal 16.7g	煮込みハンバーグ 841 kcal 21.6g	ビーフンサラダ わかめスープ		豚の甘辛炒め チキンピカタ 908 kcal 24.1g	大根のあんかけ 831kcal 40.6g	味噌汁	
24	水	金平こんにゃく フレンチサラダ 645kcal 21.6g 408kcal 15.3g	豚すき煮 753 kcal 30.6g	ブロッコリーサラダ 味噌汁		鶏のたれ炒め 豚のピザ焼き 877 kcal 36.7g	もやしのごま和え 767kcal 27.0g	味噌汁	
25	木	切干大根のビリ辛炒め ベーコンソテー 674kcal 24.3g 456kcal 17.9g	カレーライス 1100 kcal 16.3g	盛合せサラダ コンク					

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）

*主菜の上段がA食、下段がB食です。献立の下の数字は総エネルギー(kcal)及び総たんぱく質(g) 夕食 左：A食、右：B食