別紙１

予定献立表

2025年12月01日(月) ～ 2025年12月07日(日)

12月1日(月)

朝食

＜主菜＞白身魚のバター醤油焼
- 白糸たら 1 切
- 油 1 g
- バター風味ソース 1 g
- 醤油 3 g

＜副菜＞ほうれん草のごま和え
- ほうれん草 45 g
- 人参 5 g
- 白ごま 3 g
- 醤油 1 g
- 砂糖 1 g
- 和風だし 0.1 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 豆腐 20 g
- 青ねぎ 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

昼食

＜主食＞チキンカレー
- 鶏肉 60 g
- じゃが芋 45 g
- 玉ねぎ 50 g
- 人参 20 g
- 油 5 g
- カレールウ 20 g
- 水 150 g
- 米(国産) 90 g

＜副菜＞野菜サラダ
- キャベツ 40 g
- コーン 10 g
- むき枝豆 8 g
- ごまドレッシング 8 g

＜デザート＞フルーツ（フルーツカクテル）
- フルーツカクテル(缶詰) 30 g

おやつ（午後）

＜おやつ＞五穀ビスケット
- 五穀ビスケット 3 枚

＜おやつ＞バームロール
- バームロール 1 本

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

夕食

＜主菜＞牛肉と厚揚げのみそ炒め
- 牛肉 80 g
- 生揚げ 72 g
- 玉ねぎ 40 g
- 人参 10 g
- ニンニクの芽 8 g
- 漬け炒め用みそ 10 g
- 油 3 g

＜副菜＞もやしの中華和え
- 太もやし 35 g
- きゅうり 10 g
- ちくわ 8 g
- 醤油 1.5 g
- みりん風調味料 0.5 g
- 中華だし 0.1 g
- 水 5 g
- 調合ごま油 0.1 g

＜副菜＞さつま芋の旨煮
- さつま芋 45 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 3.2 g
- みりん風調味料 0.5 g
- 料理酒 2 g
- 和風だし 0.28 g
- 水 40 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- 白ねぎ 20 g
- わかめ 0.5 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月2日(火)

朝食

＜主菜＞スクランブルエッグ
- 卵 50 g
- 牛乳 5 g
- チキンコンソメ 1 g
- 塩 0.1 g
- 油 1 g

＜副菜＞カリフラワーのスープ煮
- カリフラワー 40 g
- ウインナー 5 g
- むき枝豆 3 g
- チキンコンソメ 0.5 g
- 水 20 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞パン
- 食パン 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（ピンクグレープフルーツ）
- グレープフルーツルビー 1/8 ケ

昼食

＜主菜＞メンチカツ
- メンチカツ 2 ケ
- 油 10 g
- とんかつソース 8 g

＜付け合わせ＞生野菜(ｷｬﾍﾞﾂ)
- キャベツ 20 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞れんこんきんぴら
- れんこん 45 g
- 人参 5 g
- 油 1 g
- 醤油 3.8 g
- 砂糖 1.6 g
- みりん風調味料 1.4 g
- 料理酒 1.2 g
- 白ごま 0.3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- しろな 20 g
- しめじ 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

おやつ（午後）

＜おやつ＞マドレーヌ
- 小麦粉 16 g
- ベーキングパウダー 0.6 g
- バター 16 g
- 卵 16 g
- 砂糖 13 g
- アルミカップ 1 枚
- ---
- マドレーヌ 0 ケ

夕食

＜主菜＞おでん
- 大根 90 g
- 黒こんにゃく 31.25 g
- 卵 25 g
- ちくわ 12.5 g
- 砂糖 2.5 g
- 醤油 5.4 g
- 醤油 5.4 g
- みりん風調味料 5.4 g
- 和風だし 0.95 g
- 水 135 g

＜副菜＞さばの塩焼
- さば 1 切
- 塩 0.5 g
- 油 1 g

＜付け合わせ＞小松菜のお浸し
- 小松菜 40 g
- 人参 5 g
- 醤油 1.8 g
- みりん風調味料 0.2 g
- 和風だし 0.11 g
- 水 15 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 白菜 30 g
- ニラ 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（ココアムース）
- ココアムース 1 ケ

12月3日(水)

朝食

＜主菜＞ウインナーソテー
- ポークウィンナー 45 g
- 油 2 g
- トマトケチャップ 8 g

＜副菜＞わかめの酢の物
- わかめ 1 g
- キャベツ 30 g
- 人参 5 g
- 酢 4.5 g
- 砂糖 1.5 g
- 醤油 1.8 g
- 塩 0.1 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- じゃが芋 30 g
- 大根の葉 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

昼食

＜主食＞甘辛豚丼
- 米(国産) 90 g
- 豚肉 60 g
- 玉ねぎ 40 g
- 油 3 g
- 砂糖 5 g
- 醤油 9.6 g
- みりん風調味料 9.6 g
- 料理酒 8 g
- かいわれ大根 2 g

＜副菜＞かぼちゃサラダ
- かぼちゃ 40 g
- きゅうり 5 g
- ハム 5 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜汁物＞すまし汁
- 花麩 2 g
- オクラ 20 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞青りんごゼリー
- 青りんごゼリーの素 10 g
- 水 50 g
- 洋梨(缶詰) 20 g

おやつ（午後）

＜おやつ＞おにぎりせんべい
- おにぎりせんべい 2 枚

＜おやつ＞チョイス
- チョイスビスケット 1 枚

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

夕食

＜主菜＞フライドチキン
- 鶏肉 4 枚
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 小麦粉 6 g
- チキンコンソメ 1 g
- こしょう 0.2 g
- 卵 10 g
- 牛乳 5 g
- 油 8 g

＜付け合わせ＞添え野菜
- レタス 20 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞スナップえんどうとベーコンのソテー
- スナップえんどう 20 g
- 玉ねぎ 15 g
- ベーコン 7 g
- コーン 3 g
- 油 1.5 g
- 醤油 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞高野豆腐煮物
- 凍り豆腐 8 g
- 人参 10 g
- 醤油 3.6 g
- 砂糖 3 g
- みりん風調味料 2.4 g
- 和風だし 0.35 g
- 水 50 g
- グリンピース 3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 油揚げ 5 g
- 玉ねぎ 15 g
- 青ねぎ 3 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月4日(木)

朝食

＜主菜＞枝豆サラダ
- 卵 25 g
- むき枝豆 10 g
- 人参 5 g
- キャベツ 15 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞ポテトのチーズ焼
- じゃが芋 40 g
- 玉ねぎ 20 g
- 油 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 粉チーズ 1 g

＜主食＞パン
- コッペパン 2 ケ

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（りんご）
- りんご 1/8 ヶ

昼食

＜主菜＞サーモンのムニエル
- ピンクサーモン 1 切
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.1 g
- 小麦粉 3 g
- バター風味ソース 5 g
- 油 3 g

＜付け合わせ＞ゆで野菜
- ブロッコリー 30 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞ひじきの煮物
- ひじき 3 g
- さつま揚げ 6 g
- 人参 8 g
- れんこん 10 g
- さやえんどう 3 g
- 油 2 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 3.5 g
- みりん風調味料 0.2 g
- 料理酒 2 g
- 和風だし 0.2 g
- 水 40 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 生揚げ 20 g
- 玉ねぎ 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

おやつ（午後）

＜おやつ＞今川焼
- 今川焼(カスタード) 1 ケ

＜おやつ＞豆乳ウエハース
- 豆乳ウエハース 2 枚

夕食

＜主菜＞牛肉とごぼうの柳川風
- 牛肉 60 g
- ごぼう 40 g
- 玉ねぎ 40 g
- 人参 18 g
- 卵 52 g
- 砂糖 4 g
- 醤油 16.3 g
- みりん風調味料 9.6 g
- 料理酒 4 g
- 和風だし 0.4 g
- 水 80 g
- みつば 1 g

＜副菜＞しろ菜のごまドレ和え
- しろな 40 g
- 人参 5 g
- ツナフレーク 5 g
- ごまドレッシング 8 g

＜副菜＞コロッケ
- コーンコロッケ 0.5 ケ
- 油 8 g
- ウスターソース 8 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞すまし汁
- えのきたけ 20 g
- 湯葉 0.5 g
- 大根の葉 5 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（いちごゼリー）
- いちごゼリー 1 ケ

12月5日(金)

朝食

＜主菜＞しらす納豆
- しらす 5 g
- 味付納豆 40 g

＜副菜＞小松菜の煮浸し
- 小松菜 40 g
- 人参 5 g
- ちくわ 5 g
- 醤油 3 g
- みりん風調味料 1.2 g
- 砂糖 0.5 g
- 和風だし 0.35 g
- 水 50 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 油揚げ 5 g
- わかめ 0.5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

昼食

＜主菜＞ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ
- スパゲティ 80 g
- 油 3 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- ほうれん草 40 g
- 玉ねぎ 40 g
- ベーコン 15 g
- しめじ 10 g
- 油 3 g
- クリームシチューミックス 15 g
- 牛乳 30 g
- 水 100 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞チキンナゲット
- チキンナゲット 2 ケ
- 油 3 g
- トマトケチャップ 8 g

＜汁物＞コンソメスープ
- キャベツ 20 g
- 人参 15 g
- チキンコンソメ 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

＜デザート＞フルーツ（黄桃缶）
- 黄桃(缶詰) 30 g

おやつ（午後）

＜おやつ＞チョコパイ
- チョコレートパイ 1 ケ

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

夕食

＜主菜＞豚肉のタルタル焼
- 豚肉 4/3 枚
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 小麦粉 3 g
- 油 3 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 10 g
- 玉ねぎ 15 g

＜付け合わせ＞添え野菜
- レタス 20 g
- トマト 15 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞里芋煮物
- 里芋 45 g
- 醤油 4.2 g
- みりん風調味料 2.4 g
- 料理酒 2 g
- 砂糖 1.5 g
- 和風だし 0.21 g
- 水 30 g
- さやえんどう 3 g

＜副菜＞ナムル
- チンゲン菜 20 g
- 太もやし 30 g
- 人参 5 g
- 白ごま 0.5 g
- にんにく 0.01 g
- 醤油 2 g
- 砂糖 0.5 g
- 調合ごま油 0.5 g
- 塩 0.1 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 豆腐 20 g
- 青ねぎ 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月6日(土)

朝食

＜主菜＞いんげんとハムのソテー
- さやいんげん 20 g
- ハム 15 g
- 玉ねぎ 20 g
- 油 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞ごぼうサラダ
- ごぼう 40 g
- 人参 5 g
- ツナフレーク 8 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞パン
- 食パン 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（バナナ）
- バナナ 1/3 本

昼食

＜主菜＞肉じゃが
- 牛肉 60 g
- じゃが芋 60 g
- 玉ねぎ 50 g
- 人参 20 g
- 糸こんにゃく(黒) 10 g
- 油 3 g
- 砂糖 2.5 g
- みりん風調味料 2.5 g
- 料理酒 3.5 g
- 和風だし 0.42 g
- 水 60 g
- 醤油 6 g

＜副菜＞ちくわの磯辺焼き
- ちくわ 40 g
- あおさのり 0.1 g
- 小麦粉 2.5 g
- 水 7.5 g
- 油 3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- オクラ 20 g
- 玉ねぎ 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

おやつ（午後）

＜おやつ＞フルーツヨーグルト
- フルーツカクテル(缶詰) 30 g
- ヨーグルト 60 g
- 砂糖 3 g

＜おやつ＞ルマンド
- ルマンド 1 本

夕食

＜主菜＞アジの竜田揚げ
- あじ 1 切
- 醤油 3 g
- 料理酒 2 g
- しょうが 0.2 g
- でん粉 4 g
- 油 10 g

＜付け合わせ＞生野菜(ｷｬﾍﾞﾂ・水菜)
- キャベツ 20 g
- 水菜 5 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞ブロッコリーとチーズのサラダ
- ブロッコリー 40 g
- コーン 5 g
- チーズ 5 g
- サウザンアイランドドレッシング 8 g

＜主菜＞ポークビーンズ
- 豚肉 10 g
- 玉ねぎ 20 g
- 人参 5 g
- 油 1 g
- 大豆 15 g
- トマトケチャップ 4 g
- チキンコンソメ 0.45 g
- 水 25 g
- 塩 0.05 g
- こしょう 0.01 g
- むき枝豆 2.5 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞コンソメスープ
- 卵 12.5 g
- 小松菜 10 g
- チキンコンソメ 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月7日(日)

朝食

＜主菜＞磯巻卵
- 卵 50 g
- あおさのり 0.2 g
- 醤油 1 g
- みりん風調味料 1 g
- 和風だし 0.1 g
- 水 22 g
- 油 3 g

＜副菜＞厚揚げの煮物
- 生揚げ 36 g
- 人参 10 g
- れんこん 15 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 3.5 g
- みりん風調味料 0.5 g
- 料理酒 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 60 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- おつゆ麩 2 g
- しろな 20 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

昼食

＜主食＞えびチャーハン
- 米(国産) 100 g
- えび 30 g
- 青ねぎ 8 g
- 人参 10 g
- コーン 10 g
- 油 5.5 g
- 中華だし 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 醤油 2 g
- 調合ごま油 0.5 g

＜副菜＞焼き餃子
- ギョーザ 3 ケ
- 油 3.5 g
- ぽん酢 5 g

＜汁物＞具だくさん春雨スープ
- 春雨 3 g
- 豚肉 15 g
- 干しいたけ 0.3 g
- ニラ 5 g
- 玉ねぎ 10 g
- 人参 5 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

＜デザート＞フルーツ（パイン缶）
- パイン（缶詰） 30 g

おやつ（午後）

＜おやつ＞芋ようかん
- さつま芋 27 g
- 砂糖 8 g
- 水 10 g
- 寒天 0.4 g
- 水 30 g
- ---
- ようかん(さつま芋) 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

夕食

＜主菜＞タンドリーチキン
- 鶏肉 4 枚
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 醤油 1.8 g
- 油 3 g
- ヨーグルト 10 g
- トマトケチャップ 10 g
- レモン果汁 2 g
- カレーパウダー 0.5 g
- しょうが 0.5 g
- にんにく 0.5 g
- 油 1.2 g

＜付け合わせ＞マカロニソテー
- マカロニ 10 g
- 油 0.6 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- ドライパセリ 0.1 g

＜副菜＞キャベツのポン酢和え
- キャベツ 40 g
- 人参 5 g
- しらす 3 g
- ぽん酢 8 g

＜副菜＞南瓜の洋風炒め
- かぼちゃ 56 g
- 玉ねぎ 20 g
- ベーコン 5 g
- チキンコンソメ 0.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 5 g
- 油 3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 太もやし 20 g
- わかめ 0.5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

予定献立表

2025年12月08日(月) ～ 2025年12月14日(日)

朝食

12月8日(月)

＜主菜＞ミニハンバーグ
- ハンバーグ 1 ケ
- 油 3 g
- トマトケチャップ 4 g
- とんかつソース 4 g

＜副菜＞ブロッコリーのカレースープ煮
- ブロッコリー 30 g
- コーン 5 g
- 人参 10 g
- チキンコンソメ 0.5 g
- カレーパウダー 0.2 g
- 水 20 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 豆腐 20 g
- 青ねぎ 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月9日(火)

＜主菜＞チキンオムレツ
- チキンオムレツ 1 ケ
- 油 1 g

＜副菜＞しろ菜のドレッシング和え
- しろな 40 g
- 人参 5 g
- ごまドレッシング 8 g

＜主食＞パン
- 食パン 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（オレンジ）
- オレンジ 1/6 ケ

12月10日(水)

＜主菜＞おさかな豆腐揚げ
- お魚豆腐揚げ 1 ケ
- 油 1 g

＜副菜＞ポテトサラダ
- じゃが芋 40 g
- ミックスベジタブル 8 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 玉ねぎ 20 g
- 大根の葉 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月11日(木)

＜主菜＞お魚ソーセージと野菜のソテー
- フィッシュソーセージ 20 g
- スナップえんどう 20 g
- コーン 10 g
- チキンコンソメ 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 油 1 g

＜副菜＞大根サラダ
- 大根 40 g
- 人参 5 g
- 水菜 5 g
- かつお節 0.3 g
- 青じそドレッシング(ノンオイル) 8 g

＜主食＞パン
- コッペパン 2 ケ

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（ピンクグレープフルーツ）
- グレープフルーツルビー 1/8 ケ

12月12日(金)

＜主菜＞カニかま玉子焼
- カニかま卵焼 2/3 ケ

＜副菜＞大豆の煮物
- 大豆 20 g
- 人参 10 g
- つきこんにゃく 10 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 3.5 g
- みりん風調味料 0.5 g
- 料理酒 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 60 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 油揚げ 5 g
- わかめ 0.5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月13日(土)

＜主菜＞ツナサラダ
- サニーレタス 10 g
- ツナフレーク 15 g
- 玉ねぎ 10 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g

＜副菜＞さつま芋のバター風味ソテー
- さつま芋 45 g
- バター風味ソース 3 g

＜主食＞パン
- 食パン 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（りんご）
- りんご 1/8 ケ

12月14日(日)

＜主菜＞のり納豆
- 味付納豆 40 g
- のり佃煮 5 g

＜副菜＞キャベツの中華ソテー
- キャベツ 40 g
- 人参 10 g
- かまぼこ 5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.2 g
- こしょう 0.01 g
- 油 1.5 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- おつゆ麸 2 g
- しろな 20 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

昼食

12月8日(月)

＜主食＞五目かき揚げ丼
- 米(国産) 90 g
- ---
- えび 30 g
- 玉ねぎ 30 g
- ごぼう 10 g
- コーン 10 g
- むき枝豆 5 g
- 小麦粉 4.3 g
- 小麦粉 17 g
- 水 42.5 g
- 油 21.3 g
- ---
- かき揚げ 0 ケ
- ---
- 醤油 15 g
- みりん風調味料 15 g
- 砂糖 9 g
- 和風だし 0.1 g
- 水 20 g

＜副菜＞チンゲン菜の塩昆布あえ
- チンゲン菜 45 g
- 人参 10 g
- 塩昆布 3 g

＜汁物＞すまし汁
- 卵 12.5 g
- 白菜 30 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞フルーツ（みかん缶）
- みかん(缶詰) 30 g

12月9日(火)

＜主菜＞焼肉風炒め
- 牛肉 80 g
- 玉ねぎ 60 g
- 人参 10 g
- ピーマン 8 g
- 油 3 g
- 焼肉のたれ 15 g

＜付け合わせ＞生野菜
- サニーレタス 10 g

＜副菜＞大学芋
- さつま芋 45 g
- 油 3 g
- 砂糖 3 g
- 醤油 1 g
- 水 3 g
- 黒ごま 0.2 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- 太もやし 20 g
- 青ねぎ 5 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月10日(水)

＜主食＞ハッシュドポーク　チーズクリームソース
- 米(国産) 90 g
- 豚肉 60 g
- 塩 0.01 g
- こしょう 0.02 g
- 玉ねぎ 60 g
- 油 3.6 g
- 料理用赤ワイン 2 g
- 水 150 g
- ビーフシチューミックス 20 g
- ---
- 牛乳 20 g
- クリームシチューミックス 3 g
- 小麦粉 3 g
- 水 25 g
- ミックスチーズ 8 g
- ドライパセリ 0.01 g

＜副菜＞キャロットサラダ
- 人参 35 g
- コーン 10 g
- レーズン 4 g
- レモン果汁 0.5 g
- 酢 1 g
- 砂糖 1 g
- 塩 0.1 g
- オリーブ油 1.5 g

＜デザート＞ピーチゼリー
- ピーチゼリーの素 10 g
- 水 50 g
- 白桃(缶詰) 20 g

12月11日(木)

＜主菜＞照り焼きチキン
- 鶏肉 3 枚
- 小麦粉 5 g
- 油 5 g
- 醤油 2 g
- 料理酒 2 g
- 砂糖 1 g
- みりん風調味料 1 g
- 水 6 g
- でん粉 0.5 g
- 水 1 g

＜付け合わせ＞スパゲティソテー
- スパゲティ 10 g
- 油 1 g
- トマトケチャップ 5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞白菜の煮浸し
- 白菜 40 g
- 人参 5 g
- 油揚げ 3 g
- 砂糖 0.5 g
- 醤油 3 g
- みりん風調味料 1.2 g
- 和風だし 0.35 g
- 水 50 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- うまい菜 30 g
- 玉ねぎ 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月12日(金)

＜主食＞サンドイッチ
- 食パン 2 枚
- バター 3 g
- ハム 15 g
- レタス 15 g
- きゅうり 10 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- ---
- 食パン 2 枚
- バター 3 g
- たまごサラダ 50 g

＜副菜＞コロッケ
- 牛肉コロッケ 1 ケ
- 油 5 g
- ウスターソース 8 g

＜汁物＞コーンポタージュスープ
- コーンクリームスープの素 10 g
- 牛乳 10 g
- 水 90 g
- コーン 10 g

＜デザート＞フルーツ（フルーツカクテル）
- フルーツカクテル(缶詰) 30 g

12月13日(土)

＜主菜＞エビフライ
- えびフライ 3 尾
- 油 8 g
- タルタルソース 8 g

＜付け合わせ＞生野菜(ｷｬﾍﾞﾂ)
- キャベツ 20 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください 8 g

＜副菜＞肉団子のトマト煮
- チキンボール 2 ケ
- 玉ねぎ 20 g
- 人参 10 g
- むき枝豆 5 g
- 油 1.5 g
- 水 30 g
- トマトケチャップ 5 g
- トマト(加工) 10 g
- 醤油 1 g
- チキンコンソメ 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 大根 30 g
- 水菜 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月14日(日)

＜主食＞肉うどん
- うどん 0.8 玉
- 牛肉 40 g
- 玉ねぎ 40 g
- かまぼこ 4 g
- 青ねぎ 5 g
- つゆ 15 g
- 白だし 5 g
- 水 250 g

＜副菜＞れんこんの梅和え
- れんこん 40 g
- しらす 5 g
- 練り梅 1.5 g
- かつお節 0.5 g
- 醤油 0.2 g

＜主食＞わかめごはん
- 米(国産) 35 g
- わかめご飯の素 0.5 g

＜デザート＞フルーツ（洋梨缶）
- 洋梨(缶詰) 30 g

おやつ（午後）

12月8日(月)

＜おやつ＞ばかうけ
- ばかうけ（青のりしょうゆ） 2 枚

＜おやつ＞むぎっ子チョコレート
- むぎっ子チョコレート 17 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月9日(火)

＜おやつ＞シュークリーム
- シュークリーム 1 ケ

＜おやつ＞キャンディチーズ
- キャンディチーズ 2 ケ

12月10日(水)

＜おやつ＞ハッピーターン
- ハッピーターン 8 g

＜おやつ＞アルフォート
- アルフォート 2 枚

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月11日(木)

＜おやつ＞ジャムクラッカー
- クラッカー 6 枚
- いちごジャム 15 g
- ホイップクリーム 15 g

12月12日(金)

＜おやつ＞バタークッキー
- バタークッキー 2 枚

＜おやつ＞一口ゼリー
- 一口ゼリー 2 ケ

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月13日(土)

＜おやつ＞プリン
- プリンの素 12.5 g
- 水 27 g
- 牛乳 27 g
- ホイップクリーム 3 g

＜おやつ＞プチケーキ
- プチケーキ(りんご) 1 ケ

12月14日(日)

＜おやつ＞きなこ揚げパン
- 食パン 2/4 枚
- 油 5 g
- きな粉 3 g
- 砂糖 3 g
- 塩 0.06 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

夕食

12月8日(月)

＜主菜＞豚肉の甘酢あんかけ
- 豚肉 4/3 枚
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 小麦粉 6 g
- 油 6 g
- 玉ねぎ 30 g
- 人参 15 g
- むき枝豆 5 g
- 油 1 g
- 酢 5 g
- 砂糖 3.5 g
- 醤油 5 g
- 水 30 g
- でん粉 1 g

＜副菜＞はんぺんと野菜の煮物
- はんぺん 25 g
- 大根 40 g
- 人参 6.3 g
- 醤油 3 g
- 料理酒 2 g
- 砂糖 2 g
- みりん風調味料 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 50 g
- さやえんどう 5 g

＜副菜＞ビーフンのサラダ
- ビーフン 10 g
- かに風味かまぼこ 5 g
- 錦糸卵 5 g
- きゅうり 8 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 醤油 0.5 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- しろな 30 g
- 油揚げ 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月9日(火)

＜主菜＞白身魚のピザ焼
- 白糸たら 1 切
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 小麦粉 4 g
- 油 4 g
- コーン 5 g
- 玉ねぎ 20 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 油 0.6 g
- トマトケチャップ 20 g
- ミックスチーズ 10 g

＜付け合わせ＞ウインナーソテー
- ポークウインナー 18 g
- 油 1 g

＜付け合わせ＞生野菜
- キャベツ 20 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください 8 g

＜副菜＞切干大根煮もの
- 切干大根 5 g
- 人参 8 g
- さつま揚げ 5 g
- 砂糖 2.25 g
- 醤油 6.3 g
- みりん風調味料 3.6 g
- 料理酒 3 g
- 和風だし 0.32 g
- 水 45 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 里芋 30 g
- 玉ねぎ 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（きなこプリン）
- きなこプリン 1 ケ

12月10日(水)

＜主菜＞すき焼風煮
- 牛肉 60 g
- 焼豆腐 55 g
- 玉ねぎ 40 g
- 白菜 80 g
- 人参 10 g
- 青ねぎ 10 g
- 油 3 g
- 砂糖 4 g
- 醤油 8 g
- みりん風調味料 2 g
- 和風だし 0.42 g
- 水 60 g

＜副菜＞厚焼玉子
- 厚焼卵 50 g

＜副菜＞キャベツの赤しそ和え
- キャベツ 40 g
- きゅうり 5 g
- ゆかり 0.5 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞すまし汁
- おつゆ麸 2 g
- ほうれん草 20 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月11日(木)

＜主菜＞マスの味付天ぷら
- ピンクサーモン 1 切
- 砂糖 1.6 g
- 醤油 2.4 g
- みりん風調味料 0.8 g
- ---
- かぼちゃ 30 g
- ---
- 天ぷら粉 12 g
- ---
- 油 12 g

＜副菜＞オクラの生姜和え
- オクラ 40 g
- しょうが 0.3 g
- 醤油 1.5 g
- 和風だし 0.07 g

＜副菜＞筑前煮
- 鶏肉 15 g
- れんこん 15 g
- たけのこ 20 g
- 人参 10 g
- さやいんげん 3 g
- 油 5 g
- 醤油 6 g
- 砂糖 3 g
- みりん風調味料 2 g
- 料理酒 4 g
- 和風だし 0.42 g
- 水 60 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- キャベツ 30 g
- えのきたけ 8 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（野菜ゼリー）
- 野菜と果物のゼリー 1 ケ

12月12日(金)

＜主菜＞鶏肉のネギ塩炒め
- 鶏肉 4 枚
- 玉ねぎ 40 g
- 人参 10 g
- キャベツ 40 g
- 油 3 g
- 地鶏しおちゃんこ鍋の素 10 g
- 青ねぎ 5 g

＜副菜＞蒸しシューマイ
- カニ風味しゅうまい 3 ケ

＜副菜＞春雨サラダ
- 緑豆春雨 8 g
- 調合ごま油 0.5 g
- ハム 8 g
- きゅうり 8 g
- 錦糸卵 3 g
- 酢 1.5 g
- 醤油 1.2 g
- 砂糖 0.8 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- 干しいたけ 1 g
- ニラ 8 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月13日(土)

＜主菜＞ポークステーキ
- 豚肉 4/3 枚
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 小麦粉 3 g
- 油 3 g
- 焼肉のたれ 12 g

＜付け合わせ＞蒸し野菜
- さやいんげん 20 g
- コーン 8 g
- 人参 10 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞細切り昆布と厚揚の煮物
- 細切昆布 5 g
- 生揚げ 20 g
- 人参 5 g
- 油 1 g
- 醤油 3.2 g
- 砂糖 1 g
- みりん風調味料 0.2 g
- 料理酒 2 g
- 和風だし 0.2 g
- 水 40 g

＜副菜＞もやしのドレッシング和え
- 太もやし 40 g
- きゅうり 5 g
- ごまドレッシング 8 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- しめじ 15 g
- わかめ 0.5 g
- 和風だし 0.5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 水 100 g

12月14日(日)

＜主菜＞ひじきオムレツ
- 卵 75 g
- ひじき 1.5 g
- 砂糖 1.2 g
- 醤油 3 g
- みりん風調味料 2 g
- 料理酒 1.5 g
- 和風だし 0.16 g
- 水 20 g
- ハム 7.5 g
- 玉ねぎ 30 g
- 油 5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞揚げなすのおろし和え
- 揚げなす 50 g
- 大根おろし 15 g
- なめたけ 5 g
- ぽん酢 3 g

＜副菜＞豚肉と野菜のオイスターソース炒め
- 豚肉 40 g
- 玉ねぎ 30 g
- 人参 5 g
- ニンニクの芽 5 g
- 油 3 g
- オイスターソース 2.5 g
- 砂糖 0.5 g
- 醤油 2 g
- 調合ごま油 1 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- なると巻き 6.6 g
- 人参 8 g
- 白ねぎ 10 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

予定献立表

2025年12月15日(月) ～ 2025年12月21日(日)

朝食

12月15日(月)

＜主菜＞鯖の塩焼
- さば 1 切
- 油 3 g
- 塩 1 g

＜副菜＞小松菜のおかか和え
- 小松菜 40 g
- 人参 5 g
- かつお節 0.3 g
- 醤油 1.5 g
- 和風だし 0.05 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 豆腐 20 g
- 青ねぎ 3 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月16日(火)

＜主菜＞目玉焼き
- 卵 50 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 油 3 g

＜副菜＞大根のスープ煮
- 大根 50 g
- ベーコン 8 g
- チキンコンソメ 0.5 g
- 水 20 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- グリンピース 3 g

＜主食＞パン
- 食パン 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（バナナ）
- バナナ 1/3 本

12月17日(水)

＜主菜＞チキンナゲット
- チキンナゲット 3 ケ
- 油 5 g
- トマトケチャップ 4 g
- とんかつソース 4 g

＜副菜＞白菜の赤しそ和え
- 白菜 45 g
- 人参 5 g
- ゆかり 0.5 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 大根 30 g
- 大根の葉 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月18日(木)

＜主菜＞チキンサラダ
- 蒸し鶏(ほぐし) 15 g
- きゅうり 5 g
- レタス 10 g
- 卵 25 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞かぼちゃのケチャップ炒め
- かぼちゃ 40 g
- 玉ねぎ 10 g
- 油 5 g
- トマトケチャップ 8 g
- チキンコンソメ 0.3 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞パン
- コッペパン 2 ケ

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（オレンジ）
- オレンジ 1/6 ヶ

12月19日(金)

＜主菜＞オクラ納豆
- 味付納豆 40 g
- オクラ 10 g

＜副菜＞なすの煮浸し
- 揚げなす 40 g
- 醤油 3 g
- みりん風調味料 1.2 g
- 砂糖 0.5 g
- 和風だし 0.35 g
- 水 50 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 80 g

＜汁物＞味噌汁（揚げ・わかめ）
- 油揚げ 5 g
- わかめ 0.5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月20日(土)

＜主菜＞ベーコンとエリンギのソテー
- エリンギ 20 g
- ベーコン 15 g
- しろな 15 g
- 油 3 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞ブロッコリーサラダ
- ブロッコリー 35 g
- 人参 5 g
- ツナフレーク 5 g
- サウザンアイランドドレッシング 8 g

＜主食＞パン
- 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（ピンクグレープフルーツ）
- グレープフルーツルビー 1/8 ケ

12月21日(日)

＜主菜＞出し巻卵
- 卵 50 g
- 油 3 g
- ---
- 醤油 2 g
- 和風だし 0.2 g
- 水 10 g
- ---
- 出し巻卵 0 g

＜副菜＞里芋の煮物
- 里芋 40 g
- 人参 6.3 g
- ちくわ 10 g
- 醤油 4.2 g
- みりん風調味料 2.4 g
- 料理酒 2 g
- 砂糖 1.5 g
- 和風だし 0.21 g
- 水 30 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- おつゆ麸 2 g
- しろな 15 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

昼食

12月15日(月)

＜主食＞キーマカレー
- 米(国産) 90 g
- 牛豚ひき肉 60 g
- 玉ねぎ 60 g
- 人参 20 g
- ピーマン 20 g
- 油 5 g
- カレールウ 20 g
- コンソメ 0.1 g
- 水 50 g

＜副菜＞さつまいもチーズサラダ
- さつま芋 50 g
- むき枝豆 3 g
- チーズ 3 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜デザート＞フルーツ（黄桃缶）
- 黄桃(缶詰) 30 g

12月16日(火)

＜主菜＞とんかつ
- トンカツ 5/4 ケ
- 油 10 g
- とんかつソース 8 g
- 白ごま 0.5 g

＜付け合わせ＞生野菜
- キャベツ 20 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞がんもの含め煮
- がんもどき 2 ケ
- 人参 15 g
- たけのこ 20 g
- さやえんどう 3 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 3.2 g
- みりん風調味料 0.5 g
- 料理酒 2 g
- 和風だし 0.3 g
- 水 60 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- うまい菜 20 g
- 玉ねぎ 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月17日(水)

＜主食＞牛丼
- 米(国産) 90 g
- 牛肉 60 g
- 玉ねぎ 60 g
- 砂糖 2.5 g
- 醤油 10 g
- みりん風調味料 5 g
- 料理酒 2.5 g
- 和風だし 0.25 g
- 水 60 g

＜副菜＞いんげんのごまマヨネーズ和え
- さやいんげん 35 g
- 人参 5 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 4 g
- ごまドレッシング 4 g

＜汁物＞すまし汁
- しめじ 20 g
- 油揚げ 5 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞パインゼリー
- クールゼリーの素 10 g
- 水 50 g
- パイン（缶詰） 20 g

12月18日(木)

＜主菜＞白身魚のコーンマヨネーズ焼
- ホキ 1 切
- 料理酒 2 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 小麦粉 3 g
- 油 2 g
- コーン 20 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 10 g

＜付け合わせ＞フライドポテト
- ポテトフライ 40 g
- 油 2 g
- 塩 0.1 g

＜副菜＞ほうれん草のさっぱり和え
- ほうれん草 40 g
- 人参 5 g
- 酢 2 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 3 g
- レモン果汁 0.5 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 大根 20 g
- キャベツ 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月19日(金)

＜主菜＞醤油ラーメン
- ラーメン 0.8 玉
- 焼豚 13 g
- コーン 15 g
- なると巻き 3.3 g
- 減塩醤油ラーメンスープ 18 g
- 水 200 g
- 青ねぎ 5 g

＜副菜＞ささみフライ
- ささみチーズフライ 1 ケ
- 油 5 g
- とんかつソース 5 g
- キャベツ 10 g

＜主食＞菜飯ご飯
- 米(国産) 35 g
- 菜めしの素 1 g

＜デザート＞フルーツ（みかん缶）
- みかん(缶詰) 30 g

12月20日(土)

＜主菜＞豚バラ大根
- 豚肉 80 g
- 大根 100 g
- 白ねぎ 15 g
- 砂糖 2.5 g
- 醤油 6 g
- 料理酒 2.5 g
- みりん風調味料 4.2 g
- 和風だし 0.3 g
- 水 40 g
- さやえんどう 3 g
- 卵 25 g

＜副菜＞白菜の酢の物
- かまぼこ 10 g
- しろな 10 g
- 白菜 30 g
- 酢 4.5 g
- 砂糖 1.5 g
- 醤油 1.8 g
- 塩 0.1 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- ワンタン 2 ケ
- ニラ 8 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月21日(日)

＜主食＞さけちらし寿司
- 米(国産) 90 g
- ちらし寿司の素 25 g
- さけほぐし身 30 g
- 錦糸卵 20 g
- さやえんどう 4 g
- のり 0.5 g

＜副菜＞白和え
- 小松菜 30 g
- 人参 8 g
- しめじ 8 g
- 白和えの素 15 g

＜汁物＞味噌汁
- 大根 20 g
- 豚肉 15 g
- 青ねぎ 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞フルーツ（白桃缶）
- 白桃(缶詰) 30 g

おやつ（午後）

12月15日(月)

＜おやつ＞カスタードケーキ
- カスタードケーキ 1 ケ

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月16日(火)

＜おやつ＞どら焼き
- どら焼き(こしあん) 1 ケ

＜おやつ＞ハッピーターン
- ハッピーターン 8 g

12月17日(水)

＜おやつ＞ソフトサラダ
- ソフトサラダせんべい 2 枚

＜おやつ＞カントリーマーム(バニラ)
- カントリーマーム(バニラ) 1 枚

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月18日(木)

＜おやつ＞はちみつ蒸しパン
- 小麦粉 20 g
- ベーキングパウダー 0.8 g
- はちみつ 8 g
- 牛乳 19 g

12月19日(金)

＜おやつ＞ぱりんこ
- ぱりんこ 2 枚

＜おやつ＞ロアンヌ
- ロアンヌ 1 枚

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月20日(土)

＜おやつ＞フルーツゼリー
- いちごゼリーの素 10 g
- 水 50 g
- フルーツカクテル(缶詰) 20 g
- ホイップクリーム 8 g

＜おやつ＞どうぶつビスケット
- どうぶつビスケット 8 g

12月21日(日)

＜おやつ＞メロンパン
- メロンパン 1 ケ

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

夕食

12月15日(月)

＜主菜＞和風ハンバーグ きのこあんかけ
- ハンバーグ 1 ケ
- 油 1 g
- しめじ 8 g
- えのきたけ 8 g
- まいたけ 8 g
- 油 1 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 2.9 g
- みりん風調味料 1.9 g
- 和風だし 0.15 g
- 水 30 g
- でん粉 1 g
- 水 2 g

＜付け合わせ＞野菜ソテー
- ブロッコリー 20 g
- コーン 15 g
- バター風味ソース 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞コールスローサラダ
- キャベツ 40 g
- きゅうり 8 g
- 人参 8 g
- フレンチドレッシング(白) 8 g

＜副菜＞クリームコロッケ
- カニクリーミーコロッケ 1 ケ
- 油 8 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- なす 20 g
- 大根の葉 8 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月16日(火)

＜主菜＞かれいの煮付け
- 黄金がれい 1 切
- 砂糖 5 g
- 醤油 12 g
- みりん風調味料 6 g
- 料理酒 3 g
- 水 60 g
- しょうが 1.5 g

＜付け合わせ＞菜の花のお浸し
- 菜の花 30 g
- 人参 5 g
- 醤油 1.8 g
- みりん風調味料 0.2 g
- 和風だし 0.11 g
- 水 15 g

＜副菜＞揚げ出し豆腐
- 豆腐 50 g
- でん粉 4 g
- 油 4.5 g
- 砂糖 1 g
- 醤油 3.6 g
- みりん風調味料 2.1 g
- 料理酒 1 g
- 和風だし 0.1 g
- 水 20 g
- 青ねぎ 1 g

＜副菜＞スナップえんどうとエビのソテー
- えび 10 g
- スナップえんどう 20 g
- 玉ねぎ 20 g
- 調合ごま油 3 g
- 中華だし 0.2 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞すまし汁
- はんぺん 15 g
- 大根の葉 5 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（プリン）
- プリン 1 ケ

12月17日(水)

＜主菜＞豚肉のチャプチェ
- 豚肉 80 g
- 緑豆春雨 8 g
- 玉ねぎ 40 g
- 赤ピーマン 15 g
- ニラ 8 g
- 油 3 g
- 砂糖 2.25 g
- 醤油 6.75 g
- みりん風調味料 1.5 g
- 料理酒 2.25 g
- 白ごま 2.25 g
- 白ごま 1.5 g
- 調合ごま油 0.15 g

＜副菜＞わかめの酢の物
- わかめ 1 g
- きゅうり 20 g
- かに風味かまぼこ 8 g
- 酢 4.5 g
- 砂糖 1.5 g
- 醤油 1.8 g
- 塩 0.1 g

＜副菜＞春巻
- 春巻 1 本
- 油 5 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- 卵 12.5 g
- 青ねぎ 5 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月18日(木)

＜主菜＞牛肉のトマト煮
- 牛肉 80 g
- 玉ねぎ 60 g
- マッシュルーム 10 g
- 油 5 g
- トマトケチャップ 3.5 g
- とんかつソース 3.5 g
- トマト(加工) 30 g
- チキンコンソメ 1 g
- 水 50 g

＜副菜＞れんこんのたらこマヨサラダ
- れんこん 40 g
- むき枝豆 10 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩たらこソース 1 g
- サニーレタス 3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞コンソメスープ
- 白菜 15 g
- 人参 5 g
- ベーコン 8 g
- コーン 8 g
- チキンコンソメ 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（フルーツキャロット）
- フルーツ&キャロットゼリー 50 g

12月19日(金)

＜主菜＞豚肉の西京焼き
- 豚肉 4/3 枚
- 白みそ 6 g
- 砂糖 2 g
- みりん風調味料 6 g
- 料理酒 10 g

＜付け合わせ＞蒸し野菜
- スナップえんどう 20 g
- 人参 10 g
- 塩 0.1 g

＜副菜＞小松菜と玉子のソテー
- 小松菜 30 g
- 玉ねぎ 15 g
- 卵 25 g
- 中華だし 1 g
- 醤油 2 g
- 油 5.3 g

＜副菜＞コンニャクの土佐煮
- 黒こんにゃく 50 g
- 砂糖 2 g
- 醤油 4.8 g
- みりん風調味料 2.4 g
- 和風だし 0.28 g
- 水 40 g
- かつお節 0.3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞すまし汁
- 花麩 2 g
- 湯葉 0.5 g
- さやえんどう 3 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月20日(土)

＜主菜＞あじの和風野菜あんかけ
- あじ 1 切
- でん粉 5 g
- 油 5 g
- 玉ねぎ 20 g
- チンゲン菜 10 g
- 人参 8 g
- 油 1.1 g
- 砂糖 1.2 g
- 醤油 3.6 g
- みりん風調味料 2.4 g
- 和風だし 0.28 g
- 水 40 g
- でん粉 1 g
- 水 2 g

＜副菜＞肉団子の旨煮
- チキンボール 2 ケ
- 玉ねぎ 20 g
- キャベツ 20 g
- 砂糖 2 g
- 醤油 5 g
- みりん風調味料 1.8 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 65 g

＜副菜＞カレー風味のポテトサラダ
- じゃが芋 40 g
- きゅうり 5 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- カレーパウダー 0.1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- わかめ 0.5 g
- 太もやし 20 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月21日(日)

＜主菜＞鶏肉の唐揚げ
- 鶏肉 4 枚
- 醤油 4 g
- 料理酒 4 g
- 塩 0.1 g
- しょうが 0.5 g
- にんにく 0.5 g
- でん粉 8 g
- 油 10 g

＜付け合わせ＞生野菜(ｷｬﾍﾞﾂ)
- キャベツ 20 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜副菜＞きんぴらごぼう
- ごぼう 40 g
- さつま揚げ 5 g
- 油 1.5 g
- 醤油 3.8 g
- 砂糖 1.6 g
- みりん風調味料 1.4 g
- 料理酒 1.2 g

＜副菜＞ほうれん草のねばねば和え
- ほうれん草 20 g
- 人参 8 g
- 味付納豆 20 g
- かつお節 0.2 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- かぼちゃ 20 g
- 玉ねぎ 15 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

予定献立表

2025年12月22日(月) ～ 2025年12月28日(日)

朝食

12月22日(月)

＜主菜＞ウインナーソテー
- ポークウィンナー 45 g
- 油 2 g
- トマトケチャップ 8 g

＜副菜＞いんげんのカレースープ煮
- さやいんげん 20 g
- 玉ねぎ 25 g
- 人参 10 g
- チキンコンソメ 1.5 g
- カレーパウダー 0.2 g
- 水 50 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 豆腐 15 g
- 青ねぎ 3 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月23日(火)

＜主菜＞チーズスクランブルエッグ
- 卵 50 g
- 玉ねぎ 10 g
- ミックスチーズ 5 g
- 牛乳 5 g
- チキンコンソメ 1 g
- 塩 0.1 g
- 油 3 g

＜副菜＞チンゲン菜のドレッシング和え
- チンゲン菜 45 g
- しめじ 8 g
- 和風ドレッシング 8 g

＜主食＞パン
- 食パン 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（りんご）
- りんご 1/8 ヶ

12月24日(水)

＜主菜＞ツナそぼろ
- ツナフレーク 30 g
- 人参 15 g
- 玉ねぎ 20 g
- 干しいたけ 0.8 g
- しょうが 0.5 g
- 醤油 2 g
- みりん風調味料 1 g
- 砂糖 1.5 g
- 油 3 g

＜副菜＞かぼちゃサラダ
- かぼちゃ 50 g
- むき枝豆 5 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- 大根 30 g
- 大根の葉 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月25日(木)

＜主菜＞ジャーマンポテト
- じゃが芋 30 g
- 玉ねぎ 20 g
- ポークウインナー 18 g
- チキンコンソメ 0.3 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 油 1 g
- ドライパセリ 0.1 g

＜副菜＞コールスローサラダ
- キャベツ 40 g
- 人参 5 g
- コーン 5 g
- フレンチドレッシング(白) 8 g

＜主食＞パン
- コッペパン 2 ケ

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（バナナ）
- バナナ 1/3 本

12月26日(金)

＜主菜＞千草焼
- 卵 50 g
- かに風味かまぼこ 8 g
- ほうれん草 15 g
- 塩 0.1 g
- 醤油 2 g
- 醤油 1 g
- 油 5 g

＜副菜＞ひじき煮
- ひじき 4 g
- 人参 5 g
- つきこんにゃく 3 g
- 油 2 g
- 醤油 3 g
- 砂糖 1 g
- みりん風調味料 1 g
- 和風だし 0.21 g
- 水 30 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁（揚げ・わかめ）
- 油揚げ 5 g
- わかめ 0.5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

12月27日(土)

＜主菜＞たまごサラダ
- 卵 50 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- ドライパセリ 0.01 g
- ---
- たまごサラダ 0 g
- ---
- サニーレタス 5 g

＜副菜＞ミニポテト
- ミニポテト 33 g
- 油 3 g

＜主食＞パン
- 食パン 2 枚

＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン
- いちごジャム 15 g
- ブルーベリージャム 0 g
- メイプルジャム 0 g
- りんごジャム 0 g
- マーガリン 0 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

＜デザート＞フルーツ（オレンジ）
- オレンジ 1/6 ヶ

12月28日(日)

＜主菜＞湯豆腐
- 豆腐 80 g
- 醤油 2 g
- 和風だし 0.35 g
- 水 50 g
- 青ねぎ 3 g
- かつお節 0.5 g

＜副菜＞ピーマンのツナ炒め
- ピーマン 30 g
- ツナフレーク 10 g
- 人参 8 g
- 油 1 g
- 醤油 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜その他＞ふりかけ
- たまごふりかけ 2.5 g
- さけふりかけ 0 g
- かつおふりかけ 0 g
- たらこふりかけ 0 g

＜汁物＞味噌汁
- おつゆ麸 2 g
- しろな 20 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞ヨーグルト
- ヨーグルト 70 g
- 砂糖 5 g

昼食

12月22日(月)

＜主菜＞ロコモコ丼
- 米(国産) 90 g
- ハンバーグ 1 ケ
- 油 3 g
- レタス 10 g
- きゅうり 5 g
- 卵 25 g
- 油 1 g
- トマトケチャップ 10 g
- ウスターソース 10 g
- バター 3 g
- チキンコンソメ 0.2 g
- 水 10 g

＜副菜＞しらす入り切干大根サラダ
- 切干大根 4 g
- しろな 10 g
- 人参 8 g
- しらす 3 g
- 醤油 2.5 g
- 酢 2 g
- 砂糖 0.8 g
- みりん風調味料 0.5 g
- 調合ごま油 0.2 g

＜汁物＞コンソメスープ
- カリフラワー 10 g
- 人参 10 g
- ブロッコリー 10 g
- チキンコンソメ 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

＜デザート＞フルーツ（フルーツカクテル）
- フルーツカクテル(缶詰) 30 g

12月23日(火)

＜主菜＞ホイコーロー
- 豚肉 70 g
- キャベツ 60 g
- 玉ねぎ 50 g
- 人参 18 g
- ピーマン 10 g
- 油 6.2 g
- 赤だしみそ 8 g
- 赤みそ 4 g
- 砂糖 10 g
- 料理酒 7.5 g
- 中華だし 1 g
- 水 10 g

＜副菜＞れんこんの梅おかか和え
- れんこん 40 g
- かつお節 0.3 g
- 醤油 1.4 g
- 練り梅 0.7 g
- 和風だし 0.05 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- うまい菜 20 g
- コーン 8 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月24日(水)

＜主菜＞きつねうどん
- うどん 0.8 玉
- 味付け油揚げ 1 枚
- ほうれん草 20 g
- かまぼこ 4 g
- つゆ 15 g
- 白だし 5 g
- 水 250 g

＜副菜＞豚肉の時雨煮
- 豚肉 20 g
- ごぼう 15 g
- 玉ねぎ 20 g
- 人参 8 g
- つきこんにゃく 10 g
- しょうが 2 g
- 油 0.9 g
- 醤油 6 g
- みりん風調味料 4.8 g
- 砂糖 3 g
- 料理酒 3 g
- 和風だし 0.15 g
- 水 30 g
- むき枝豆 3 g

＜主食＞ふりかけごはん
- 米(国産) 35 g
- かつおふりかけ 1 g

＜デザート＞オレンジゼリー
- オレンジゼリーの素 10 g
- 水 50 g
- みかん(缶詰) 20 g

12月25日(木)

＜主菜＞さばの照煮
- さば 1 切
- 砂糖 1.5 g
- 醤油 6 g
- みりん風調味料 6 g
- 料理酒 1.5 g
- 和風だし 0.21 g
- 水 30 g

＜副菜＞棒々鶏サラダ
- 蒸し鶏(ほぐし) 15 g
- 太もやし 20 g
- 人参 5 g
- きゅうり 10 g
- ごまドレッシング 8 g

＜副菜＞たけのこの磯辺天
- たけのこ 30 g
- 白だし 2 g
- 水 20 g
- 天ぷら粉 1 g
- あおさのり 0.1 g
- 天ぷら粉 2 g
- 水 6 g
- 油 3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞すまし汁
- うまい菜 20 g
- おつゆ麸 2 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月26日(金)

＜主食＞ウインナーピラフ
- 米(国産) 90 g
- 水 125 g
- チキンコンソメ 1.7 g
- 塩 0.7 g
- ウインナー 20 g
- 人参 11 g
- 玉ねぎ 20 g
- ピーマン 7 g
- 油 5 g
- チキンコンソメ 0.15 g
- 塩 0.15 g
- バター 3 g

＜副菜＞さつまいものチーズ焼き
- さつま芋 45 g
- ミックスチーズ 10 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 油 0.5 g
- ドライパセリ 0.01 g

＜汁物＞コンソメスープ
- カリフラワー 15 g
- うまい菜 15 g
- 鶏肉 15 g
- チキンコンソメ 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

＜デザート＞フルーツ（洋梨缶）
- 洋梨(缶詰) 30 g

12月27日(土)

＜主菜＞ハムカツ
- ハムカツ 1.5 ケ
- 油 8 g
- とんかつソース 8 g

＜付け合わせ＞生野菜（レタス）
- レタス 20 g
- ドレッシング 5 g

＜副菜＞チンゲンのお浸し
- チンゲン菜 40 g
- 人参 5 g
- さつま揚げ 5 g
- 醤油 1.8 g
- みりん風調味料 0.2 g
- 和風だし 0.11 g
- 水 15 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 豆腐 15 g
- 玉ねぎ 10 g
- 大根の葉 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月28日(日)

＜主菜＞クリームシチュー
- 鶏肉 3 枚
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- じゃが芋 45 g
- 玉ねぎ 60 g
- 人参 20 g
- 油 5 g
- クリームシチューミックス 20 g
- 水 150 g

＜副菜＞ほうれん草とコーンのソテー
- ほうれん草 40 g
- コーン 5 g
- バター風味ソース 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜デザート＞フルーツ（黄桃缶）
- 黄桃(缶詰) 30 g

おやつ（午後）

12月22日(月)

＜おやつ＞ミニアスパラビスケット
- アスパラガスビスケット 11.5 g

＜おやつ＞おっとっと
- おっとっと(うす塩味) 10 g

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月23日(火)

＜おやつ＞たこ焼
- たこ焼き 4 ケ
- お好み焼きソース 8 g
- あおさのり 0.2 g

12月24日(水)

＜おやつ＞ぽたぽた焼
- ぽたぽた焼き 2 枚

＜おやつ＞チョコリエール
- チョコリエール 1 枚

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月25日(木)

＜おやつ＞チョコレートパウンドケーキ
- ホットケーキミックス 15 g
- バター 15 g
- 砂糖 5 g
- 卵 17 g
- チョコレートソース 10 g
- ホイップクリーム 10 g

12月26日(金)

＜おやつ＞星たべよ
- 星型せんべい 2 枚

＜おやつ＞牛乳ケーキ
- 牛乳ケーキ 1 ケ

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

12月27日(土)

＜おやつ＞フルーチェ
- フルーチェ(いちご) 50 g
- 牛乳 52.5 g

＜おやつ＞チョコチップクッキー
- チョコチップクッキー 1 枚

12月28日(日)

＜おやつ＞肉まん
- 肉まん 1 ケ

＜その他＞牛乳
- 牛乳 200 g

夕食

12月22日(月)

＜主菜＞牛肉のおろし煮
- 牛肉 70 g
- 玉ねぎ 50 g
- ごぼう 30 g
- 大根おろし 50 g
- 砂糖 4 g
- 醤油 14.4 g
- みりん風調味料 9.6 g
- 料理酒 3 g
- 和風だし 0.7 g
- 水 100 g
- しょうが 1 g

＜副菜＞シューマイ
- 肉しゅうまい 1 ケ
- 海鮮しゅうまい 1 ケ
- サニーレタス 3 g

＜副菜＞南瓜のバター風味炒め
- かぼちゃ 40 g
- 玉ねぎ 20 g
- 油 2 g
- 醤油 3.8 g
- バター風味ソース 2 g
- 砂糖 1.6 g
- みりん風調味料 1.4 g
- 料理酒 1.2 g
- ドライパセリ 0.1 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 油揚げ 5 g
- 青ねぎ 5 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月23日(火)

＜主菜＞ミックスフライ
- えびカツ 1 ケ
- まぐろカツ 1 ケ
- いかリングフライ 1 ケ
- 油 8 g
- タルタルソース 8 g

＜付け合わせ＞生野菜
- サニーレタス 10 g
- トマト 15 g

＜副菜＞白菜とかまぼこの和え物
- 白菜 30 g
- ちくわ 10 g
- しろな 10 g
- つゆ 3 g
- 水 6 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 里芋 20 g
- 青ねぎ 2 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（ババロア）
- ババロア 1 ケ

12月24日(水)

＜主菜＞ローストチキン
- 鶏肉 3 枚
- 塩 0.2 g
- 醤油 5.6 g
- 料理酒 2 g
- にんにく 0.4 g
- 油 1.2 g

＜付け合わせ＞フライドポテト
- ポテトフライ 40 g
- 油 2 g
- 塩 0.1 g

＜副菜＞花野菜サラダ
- カリフラワー 20 g
- ブロッコリー 20 g
- コーン 10 g
- 赤ピーマン 5 g
- サウザンアイランドドレッシング 8 g

＜副菜＞グラタン
- チキンマカロニグラタン 1 ケ

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞コンソメスープ
- ベーコン 8 g
- キャベツ 20 g
- 人参 5 g
- チキンコンソメ 1.5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月25日(木)

＜主菜＞豚肉の生姜焼
- 豚肉 80 g
- 玉ねぎ 50 g
- 生姜焼のたれ 15 g
- 油 5 g

＜付け合わせ＞生野菜
- キャベツ 20 g
- トマト 15 g
- ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g

＜付け合わせ＞マカロニサラダ
- マカロニ 15 g
- ミックスベジタブル 5 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g

＜副菜＞高野豆腐の卵とじ
- 凍り豆腐 8 g
- 醤油 3.6 g
- 砂糖 3 g
- みりん風調味料 2.4 g
- 和風だし 0.35 g
- 水 50 g
- 卵 12.5 g
- グリンピース 2 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 白菜 20 g
- 人参 10 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

＜デザート＞デザート（ぶどうゼリー）
- ぶどうゼリー 1 ケ

12月26日(金)

＜主菜＞酢鶏
- 鶏肉 4 枚
- 醤油 1 g
- 料理酒 1 g
- しょうが 0.3 g
- でん粉 2 g
- 油 8 g
- 玉ねぎ 40 g
- 人参 20 g
- たけのこ 20 g
- ピーマン 10 g
- 油 3 g
- 醤油 8 g
- 酢 6.5 g
- 砂糖 6.5 g
- トマトケチャップ 2 g
- 中華だし 1.2 g
- 水 40 g
- でん粉 1 g
- 水 2 g

＜副菜＞ブロッコリーごま和え
- ブロッコリー 40 g
- コーン 8 g
- 白ごま 3 g
- 醤油 1 g
- 砂糖 1 g
- 和風だし 0.1 g

＜副菜＞焼厚揚げ
- 生揚げ 60 g
- 油 0.4 g
- かつお節 0.3 g
- 醤油 3 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞中華スープ
- 太もやし 20 g
- 人参 10 g
- 醤油 0.5 g
- 中華だし 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 水 100 g

12月27日(土)

＜主菜＞とんぺい焼
- 卵 50 g
- 豚肉 60 g
- キャベツ 60 g
- 油 5 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- お好み焼きソース 10 g
- マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g
- かつお節 0.5 g
- あおさのり 0.1 g
- ---
- 卵シート 0 g

＜副菜＞甘酢肉団子
- ミートボール(甘酢) 3 ケ
- 赤ピーマン 5 g
- 黄ピーマン 5 g
- 油 3 g

＜副菜＞大根の和風和え
- 大根 35 g
- 人参 10 g
- 大根の葉 5 g
- 和風ドレッシング 8 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞すまし汁
- はんぺん 15 g
- わかめ 0.5 g
- 醤油 2.5 g
- 塩 0.1 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

12月28日(日)

＜主菜＞サーモンの塩こうじ焼
- ピンクサーモン 1 切
- 塩こうじ 6 g
- 油 3 g

＜付け合わせ＞焼野菜
- かぼちゃ 30 g
- オクラ 10 g
- 人参 10 g
- 油 3 g
- 塩 0.1 g

＜副菜＞なすのごま味噌がけ
- 揚げなす 50 g
- 油 2.5 g
- 赤みそ 3.5 g
- 白みそ 3.5 g
- 砂糖 1.8 g
- 水 3.5 g
- 白ごま 0.5 g

＜副菜＞焼そば
- 焼きそば用麺 0.2 玉
- 豚肉 10 g
- 人参 5 g
- キャベツ 10 g
- 油 1 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.01 g
- 焼きそばソース 6 g
- あおさのり 0.01 g

＜主食＞ごはん
- 米(国産) 75 g

＜汁物＞味噌汁
- 小松菜 15 g
- 玉ねぎ 15 g
- 赤みそ 3 g
- 白みそ 2 g
- 和風だし 0.5 g
- 水 100 g

予定献立表

2025年12月29日(月) ～ 2025年12月31日(水)

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝食	**＜主菜＞あじの照焼** あじ 1 切 砂糖 2 g 醤油 4 g みりん風調味料 1 g 料理酒 2 g 油 1 g **＜副菜＞しろ菜のナムル** しろな 45 g 人参 5 g 白ごま 0.5 g にんにく 0.01 g 醤油 2 g 砂糖 0.5 g 調合ごま油 0.5 g 塩 0.1 g **＜主食＞ごはん** 米(国産) 75 g **＜その他＞ふりかけ** たまごふりかけ 2.5 g さけふりかけ 0 g かつおふりかけ 0 g たらこふりかけ 0 g **＜汁物＞味噌汁** 豆腐 20 g 青ねぎ 5 g 赤みそ 3 g 白みそ 2 g 和風だし 0.5 g 水 100 g **＜デザート＞ヨーグルト** ヨーグルト 70 g 砂糖 5 g	**＜主菜＞オムレツ** 卵 50 g 牛乳 15 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 油 3 g トマトケチャップ 8 g --- オムレツ 0 ケ **＜副菜＞キャベツのスープ煮** キャベツ 30 g 玉ねぎ 15 g ウインナー 5 g チキンコンソメ 0.5 g 水 20 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g **＜主食＞パン** 食パン 2 枚 **＜付け合わせ＞ジャム＆マーガリン** いちごジャム 15 g ブルーベリージャム 0 g メイプルジャム 0 g りんごジャム 0 g マーガリン 0 g **＜その他＞牛乳** 牛乳 200 g **＜デザート＞フルーツ（ピンクグレープフルーツ）** グレープフルーツルビー 1/8 ケ	**＜主菜＞ミートボール** ミートボール(甘酢) 4 ケ **＜副菜＞白菜の塩昆布和え** 白菜 40 g 人参 8 g 塩昆布 1 g **＜主食＞ごはん** 米(国産) 75 g **＜その他＞ふりかけ** たまごふりかけ 2.5 g さけふりかけ 0 g かつおふりかけ 0 g たらこふりかけ 0 g **＜汁物＞味噌汁** 大根 30 g 大根の葉 5 g 赤みそ 3 g 白みそ 2 g 和風だし 0.5 g 水 100 g **＜デザート＞ヨーグルト** ヨーグルト 70 g 砂糖 5 g				
昼食	**＜主食＞中華丼** 米(国産) 90 g 豚肉 40 g 白菜 40 g 玉ねぎ 30 g たけのこ 15 g 人参 15 g 黒きくらげ 0.4 g 油 5 g 醤油 6.5 g 料理酒 2 g 中華だし 2.5 g 水 80 g 調合ごま油 0.8 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g でん粉 0.8 g 水 1.6 g さやえんどう 4 g **＜副菜＞揚げ餃子** ギョーザ 2 ケ 油 3 g ぽん酢 5 g **＜汁物＞かきたま汁** 卵 12.5 g ニラ 10 g 醤油 0.5 g 中華だし 1 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 水 100 g **＜デザート＞フルーツ（パイン缶）** パイン（缶詰） 30 g	**＜副菜＞ささみフリッター** 鶏ささみフリッター 1.5 ケ 油 9 g タルタルソース 8 g **＜付け合わせ＞生野菜** サニーレタス 20 g ＊ドレッシング(好みの物を発注してください) 8 g **＜副菜＞オクラのドレッシング和え** オクラ 40 g コーン 5 g 中華ドレッシング(ノンオイル) 10 g **＜主食＞ごはん** 米(国産) 75 g **＜汁物＞味噌汁** 油揚げ 5 g さつま芋 20 g 赤みそ 3 g 白みそ 2 g 和風だし 0.83 g 水 100 g	**＜主食＞ポークカレー** 豚肉 60 g じゃが芋 45 g 玉ねぎ 50 g 人参 20 g 油 3 g カレールウ 20 g 水 150 g 米(国産) 90 g **＜副菜＞マカロニサラダ** マカロニ 15 g 人参 8 g むき枝豆 5 g ハム 5 g マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g **＜デザート＞フルーツ（みかん缶）** みかん(缶詰) 30 g				
おやつ（午後～）	**＜おやつ＞ぱりんこ** ぱりんこ 2 枚 **＜おやつ＞ビスコ** ビスコ 4 枚 **＜その他＞牛乳** 牛乳 200 g	**＜おやつ＞アメリカンワッフル** アメリカンワッフル 0.5 ケ メイプルジャム 15 g	**＜おやつ＞ケーキ** ショートケーキ 1 ケ **＜その他＞ジュース** ぶどうジュース 200 g				
夕食	**＜主菜＞鶏肉のバーベキューソース炒め** 鶏肉 4 枚 玉ねぎ 40 g キャベツ 30 g 赤ピーマン 8 g ピーマン 8 g 油 3 g ウスターソース 3 g トマトケチャップ 3 g 砂糖 1 g 醤油 1.5 g **＜副菜＞じゃが芋煮物** じゃが芋 45 g 人参 10 g 砂糖 1 g 醤油 3 g みりん風調味料 1 g 和風だし 0.21 g 水 30 g **＜副菜＞ごぼうのカレーマヨ和え** ごぼう 40 g ツナフレーク 5 g むき枝豆 5 g マヨネーズタイプ(卵不使用) 8 g 塩 0.1 g カレーパウダー 0.05 g こしょう 0.01 g **＜主食＞ごはん** 米(国産) 75 g **＜汁物＞コンソメスープ** ベーコン 8 g 玉ねぎ 20 g チキンコンソメ 1.5 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 水 100 g	**＜主菜＞肉豆腐** 豆腐 82.5 g 牛肉 60 g 玉ねぎ 60 g 糸こんにゃく(黒) 10 g 青ねぎ 5 g 油 2 g 砂糖 3 g 醤油 8 g みりん風調味料 2 g 和風だし 0.56 g 水 80 g **＜副菜＞もやしのポン酢和え** 太もやし 40 g きゅうり 10 g コーン 5 g ぽん酢 8 g **＜副菜＞ショーロンポー** ショーロンポー 2 ケ 醤油 2 g **＜主食＞ごはん** 米(国産) 75 g **＜汁物＞味噌汁** しめじ 15 g えのきたけ 15 g 赤みそ 3 g 白みそ 2 g 和風だし 0.5 g 水 100 g	**＜主食＞年越しうどん** うどん 0.8 玉 えび天ぷら 1 尾 かまぼこ 4 g わかめ 1 g つゆ 15 g 白だし 5 g 水 250 g **＜副菜＞鶏肉の照焼** 鶏肉 2 枚 砂糖 2 g 醤油 4 g みりん風調味料 2 g 料理酒 2 g 油 0.9 g **＜副菜＞ほうれん草のおかか和え** ほうれん草 40 g しめじ 10 g かつお節 0.3 g 醤油 3 g 和風だし 0.05 g **＜主食＞炊込みご飯** 油揚げ 4 g ごぼう 8 g 人参 5 g むき枝豆 3 g 醤油 3 g 料理酒 1.5 g 塩 1.5 g 和風だし 0.5 g 米(国産) 35 g **＜デザート＞いちごババロア** いちごババロアの素 13 g 水 17 g 牛乳 34 g いちごジャム 3 g				