

☆ ☆ 予 定 献 立 表 (令和7年12月5日～令和7年12月18日) ☆ ☆

献立日	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
朝食	ごはん みそ汁 金平ごぼう 青きゅうり漬け ベビーチーズ	ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き だし巻き玉子 和風ドレサラダ 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ アップルジュース ハムステーキ ミートスマルティ ツナサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 きゅうりと さきいかの和え物 ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー しば漬け のり佃煮	たまごロール テーブルパン サラダ ポイルウィンナー キャベツとベーコンのスープ パインジュース	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め 梅干し ふりかけ
	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小エビの天ぷら 豆腐と葱のあんかけ汁	ハヤシライス チーズインメンチカツ ミックスサラダ ゼリー	ごはん 牛肉のしぐれ煮 串カツ 卵の花 花野菜サラダ みそ汁	ごはん カレー風味の豚生姜焼き 大根とカニカマのサラダ ハッシュドポテト きのこ汁 みかん	ごはん ホキのムニエル コールスロー ロールキャベツ ジャーマンポテト コーンスープ	ごはん 鶏肉のからし揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 けんちん汁	ごはん カレイの煮つけ たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ 赤ワインソテー 吉野汁	ピビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁
昼食	ごはん えびカツ 肉団子の酢豚風 厚揚げの中華煮 キャベツサラダ みそ汁	ごはん 春巻き 豚焼肉 かぶとウィンナーの洋風煮 マカロニサラダ みそ汁	ハッシュドビーフ サラダ コーンコロッケ 牛乳	ごはん 鶏肉の酢豚風 春巻き 海藻サラダ 春雨スープ	ごはん すき焼き風煮 いかと大根のサラダ ちくわの磯辺揚げ 乳酸菌飲料	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げギョーザ 玉子スープ	ごはん 牛肉コロッケ・カマンブライ サラダ ゆで玉子のマヨネーズサラダ 野菜たっぷりベーコンスープ バナナ	ごはん チンジャオロース風 鶏のから揚げ 焼壳 ブロッコリーのマヨ和え みそ汁
	2297kcal	2535kcal	2953kcal	2386kcal	2515kcal	2769kcal	2643kcal	2525kcal

献立日	12月13日(土)	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	
朝食	ごはん みそ汁 さばの塩焼き つくねとふきの煮物 ほうれん草の胡麻和え みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ 抹茶オレ ウィンナー ミネストローネ風 かぼちゃのサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 味付けのり	ごはん みそ汁 紅こんにゃくとれんこんの炒め ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 青きゅうり漬け ベビーチーズ	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 きゅうりのたたき ふりかけ	一口メモ <u>ピーマン</u> 成分・効能 デトックス効果で体の中からきれいに
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め たこキヤベツカツ ひじき煮 大根サラダ みそ汁	ごはん ハンバーグ ササミシソカツ 野菜のクリーム煮 プロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根の炒り煮 ハッシュドポテト すまし汁 しば漬け ヨーグルト	ごはん 麻婆茄子 海藻サラダ 春巻き かきたま風スープ	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ ちんげん菜と 豚肉のソテー 赤ウインナー・ソテー 彩りスープ パンナコッタ	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 ゆで玉子 さつまいもと ほうれん草のすまし汁 みかん	ピーマンの緑色は、天然の色素クロロフィルによるもの。クロロフィルには強い抗酸化力でガンを抑制したり、コレステロールや不純物を除去するデトックス効果があります。 においのもととなるピラシンには、血液をサラサラにし、血栓を防ぐ効果も期待できます。 選び方 みずみずしく、色が鮮やかで、肉厚で弾力があるもの。ヘタの切り口が変色しているものはNG。
夕食	カレーライス チキンカツ たれ付き肉団子 キャベツの和風ドレサラダ	他人丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん カニクリームコロッケ ミニチカツ きのこスパゲティ パンプキンサラダ コンソメスープ	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とじ ポテトフライ のっぺい汁 ゼリー	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け 玉吸い	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ 里芋とウィンナーのサラダ 白菜スープ	食べ合わせのコツ 卵には、美容ビタミンともいわれるビタミンB2が豊富に含まれる。ピーマンのビタミンCと合わせて調理すると、相乗効果で美肌や老化防止の効果がアップする。
熱量	2555kcal	2796kcal	2652kcal	2368kcal	2349kcal	2265kcal	

