

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

12月 1日(月)		12月 2日(火)		12月 3日(水)		12月 4日(木)		12月 5日(金)		12月 6日(土)		12月 7日(日)	
朝食	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい葉・人参)	鍋揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)	切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	豚じやが 法菜と錦糸玉子のお浸し 中華スープ(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)						
	94 kcal/6.4 g/0.7 g 16.0 g/1.7 g	92 kcal/6.1 g/2.4 g 12.7 g/1.5 g	121 kcal/7.3 g/4.8 g 11.9 g/1.8 g	116 kcal/3.9 g/6.6 g 10.3 g/1.6 g	72 kcal/3.5 g/0.9 g 13.5 g/1.6 g	96 kcal/5.8 g/1.6 g 16.2 g/1.7 g	131 kcal/6.4 g/5.6 g 15.1 g/2.1 g						
昼食	ホキ唐揚のマリネ風 ひいきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麸・わかめ)	さわらの西京焼き 茄子の甘辛炒め煮 白菜とささみの和え物(後和え) みそ汁(小松菜・高野豆腐)	チキンカレー 肉シユーマイ 菜の花の和え物(後和え)	鮭のつけ焼き ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ(ハムなし) みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレ添え(後和え) みそ汁(白菜・玉子麩)	かれいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい葉・椎茸)						
	294 kcal/13.6 g/16.0 g 25.9 g/3.0 g	287 kcal/13.6 g/15.0 g 25.4 g/3.0 g	252 kcal/16.4 g/13.9 g 14.9 g/2.8 g	251 kcal/11.3 g/10.5 g 28.5 g/3.1 g	299 kcal/18.4 g/14.0 g 27.9 g/2.5 g	327 kcal/15.1 g/21.0 g 20.5 g/2.9 g	277 kcal/20.3 g/12.1 g 21.9 g/2.7 g						
夕食	かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) みそ汁(わかめ・さつま芋)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)	ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい葉と大根の和え物 みそ汁(こまき麸からし葉)	野菜の肉巻きと焼き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)						
	315 kcal/12.1 g/17.8 g 26.7 g/3.0 g	291 kcal/15.9 g/14.8 g 27.2 g/2.5 g	267 kcal/12.8 g/13.5 g 24.4 g/2.7 g	275 kcal/15.6 g/13.3 g 23.4 g/2.6 g	299 kcal/14.2 g/15.4 g 25.6 g/2.5 g	251 kcal/19.7 g/5.6 g 31.0 g/3.2 g	276 kcal/11.5 g/15.3 g 23.7 g/2.7 g						
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)		12月 13日(土)		12月 14日(日)	
朝食	大根とインゲンのコンソメ煮 法菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参短冊)	牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物(後和え) みそ汁(高野豆腐・わかめ)	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え すまし汁(サツマイモ・いんげん)	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(南瓜・玉葱)	茄子の甘辛炒め煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	南瓜煮 紅白なます みそ汁(春菊・わかめ)						
	71 kcal/3.7 g/2.3 g 10.2 g/1.7 g	100 kcal/5.9 g/5.0 g 8.1 g/1.9 g	106 kcal/6.2 g/3.4 g 12.9 g/1.7 g	80 kcal/3.9 g/2.0 g 13.0 g/1.7 g	141 kcal/7.6 g/8.2 g 9.1 g/1.6 g	120 kcal/4.5 g/6.8 g 11.1 g/1.9 g	74 kcal/2.4 g/0.5 g 15.5 g/1.7 g						
昼食	関西風うどん(並盛) \$ すき焼うどんの具(月) 牛肉コロッケ もやしとハムの中華和え	赤魚の香味揚げ スクランブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋)	五目チラシ寿司の具(金時豆) エビカツタルタルかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい葉・玉子麸)	鯛生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉)	お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ロールキャベツの豆乳スープ煮込み 金時豆 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・葉)						
	518 kcal/25.1 g/17.8 g 63.5 g/4.1 g	318 kcal/19.4 g/18.9 g 17.3 g/2.5 g	388 kcal/13.9 g/18.0 g 44.9 g/3.5 g	237 kcal/16.3 g/9.8 g 18.2 g/2.8 g	278 kcal/10.6 g/13.7 g 28.9 g/3.0 g	315 kcal/20.5 g/15.4 g 23.8 g/2.8 g	355 kcal/14.6 g/14.6 g 43.2 g/2.8 g						
夕食	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麸)	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー)	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花)	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ)	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麸)	パッケージ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根とカニカマのごまだれ(後和え) コンソメスープ(青梗菜・人参)	カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物(後和え) 中華スープ(豆腐・白菜)						
	288 kcal/14.8 g/13.1 g 28.4 g/2.9 g	259 kcal/17.2 g/11.6 g 23.2 g/2.6 g	236 kcal/16.5 g/9.8 g 20.5 g/2.6 g	389 kcal/16.7 g/22.5 g 32.6 g/2.7 g	251 kcal/17.3 g/10.7 g 21.1 g/2.9 g	208 kcal/9.8 g/9.0 g 22.4 g/3.1 g	259 kcal/18.9 g/10.8 g 22.2 g/2.9 g						

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

12月 15日(月)		12月 16日(火)		12月 17日(水)		12月 18日(木)		12月 19日(金)		12月 20日(土)		12月 21日(日)	
朝食	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・大根)	玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根葉)	大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ツナと大根の煮物 アスパラともやしの和えもの(後和え) すまし汁(法菜・えのき)	野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁(わかめ・里芋)	南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・葉の花)	肉団子の中華あん ところ芋 みそ汁(法菜・えのき)						
	93 kcal/6.4 g/2.2 g 12.3 g/1.7 g	147 kcal/7.8 g/6.3 g 15.5 g/2.0 g	109 kcal/7.3 g/3.1 g 14.6 g/1.8 g	65 kcal/4.3 g/1.9 g 9.4 g/1.6 g	120 kcal/7.2 g/4.5 g 13.7 g/2.2 g	97 kcal/4.1 g/1.8 g 16.5 g/1.5 g	142 kcal/7.6 g/5.3 g 17.3 g/1.9 g						
昼食	ひじきと鶏の炊き込みご飯の具 ホキのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜と錦糸の中華ドレ(後和え) みそ汁(里芋・蒲鉾)	酢鶏 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ)	アジの揚げ煮 ボテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・葉の花)	かに玉と肉焼壳の中華あん 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁(南瓜・人参)	ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ 青梗菜と大豆の煮浸し ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・小松菜)	かれい西京焼とピーフンソテー 青梗菜と大豆の煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁(こまき麩・大根葉)						
	294 kcal/20.9 g/12.8 g 24.1 g/3.4 g	322 kcal/16.4 g/18.3 g 24.9 g/3.0 g	283 kcal/16.1 g/13.5 g 24.0 g/2.8 g	283 kcal/15.0 g/13.0 g 27.0 g/3.1 g	239 kcal/17.3 g/10.9 g 17.3 g/2.6 g	260 kcal/13.7 g/11.9 g 25.1 g/2.7 g	274 kcal/18.8 g/8.4 g 30.7 g/3.0 g						
夕食	エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜)	赤魚の煮付け木の葉しんじょ むき茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ(ささみ・小松菜)	鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(もやし・うまい菜)	さば焼きとじが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁(玉子麩・キャベツ)	カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) みそ汁(カリフラワー・人参)	タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)	304 kcal/12.6 g/14.0 g 31.8 g/2.7 g						
	12月 22日(月)	12月 23日(火)	12月 24日(水)	12月 25日(木)	12月 26日(金)	12月 27日(土)	12月 28日(日)						
朝食	ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁(白菜・高野豆腐)	せんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 中華スープ(里芋・うまい菜)	肉豆腐 白菜のおかか和え(後和え) みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	炊き合わせ(木の葉しんじょ・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉子麩・椎茸)	ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁(青梗菜・里芋)	95 kcal/3.9 g/3.5 g 11.8 g/1.5 g						
	108 kcal/4.9 g/5.7 g 10.3 g/1.7 g	83 kcal/7.7 g/1.4 g 11.6 g/1.8 g	94 kcal/4.7 g/2.1 g 15.4 g/1.6 g	99 kcal/7.1 g/2.9 g 11.4 g/1.8 g	98 kcal/3.8 g/4.2 g 12.1 g/1.6 g	72 kcal/4.4 g/0.6 g 13.0 g/1.7 g	鶏肉のチリソース 大根とウインナーの洋風煮 プロッコリーの胡麻和え みそ汁(法菜・豆腐)						
昼食	豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おぐらとカニカマの和え物 みそ汁(さつま芋・ちくわ)	赤魚のつけ焼き 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) すまし汁(わかめ・玉子麩)	フライドチキンのハーフマスタードソース かにカマ入り炒り卵 もやしの中華和え(胡瓜) コンソメスープ(南瓜・ほうれん草)	ビーフシチュー 星コロッケとベーコン入りソテー サツマイモサラダ	399 kcal/10.9 g/23.9 g 35.2 g/2.1 g	290 kcal/14.0 g/16.3 g 23.0 g/3.2 g	417 kcal/24.0 g/12.7 g 51.0 g/3.7 g	鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます みそ汁(白菜・高野豆腐)					
	277 kcal/15.3 g/10.2 g 31.3 g/2.7 g	258 kcal/17.1 g/12.1 g 23.3 g/2.4 g	408 kcal/18.6 g/26.3 g 24.1 g/2.8 g	お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ みそ汁(こまき麩・人参)	251 kcal/13.1 g/13.0 g 21.4 g/2.9 g	314 kcal/21.8 g/13.4 g 25.0 g/2.6 g	324 kcal/16.7 g/20.6 g 16.5 g/3.0 g	267 kcal/15.1 g/12.7 g 25.5 g/2.6 g					
夕食	ホキ唐揚のマリネ風とボテト添え 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 中華スープ(葉の花・人参)	醤油トンカツ 牛じゅが 小松菜の中華ドレ(後和え) みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)	さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ボテトサラダ みそ汁(こまき麩・人参)	鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 みそ汁(さつま芋・大根葉)	338 kcal/20.5 g/14.8 g 31.2 g/2.7 g			かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ みそ汁(こまき麩・小松菜)					
	289 kcal/14.6 g/15.8 g 24.2 g/3.1 g	346 kcal/15.6 g/17.5 g 31.4 g/3.2 g	309 kcal/18.0 g/16.1 g 22.4 g/2.9 g										

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

		令和07年12月1日～令和07年12月31日					
		12月 29日(月)	12月 30日(火)	12月 31日(水)			
朝食	刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)		鯖のつけ焼き 菜の花のナムル みそ汁(わかめ・里芋)	ツナじゃが煮 春雨の中華和え みそ汁(もやし・青梗菜)			
	104 kcal/5.7 g/3.5 g 14.6 g/1.9 g		156 kcal/12.3 g/7.5 g 10.5 g/2.0 g	121 kcal/4.0 g/3.9 g 17.6 g/1.8 g			
昼食	ホキ揚げのトマトソース 鶏肉と大根の煮物 キャベツヒカリマロ浸し みそ汁(葉の花・椎茸)		牛肉とじが芋の炊き合せ 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え) コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	アジの漬け焼 筑前煮 ブロッコリーとウインナのマヨ和え みそ汁(大根葉・高野豆腐)			
	281 kcal/15.3 g/13.3 g 25.3 g/2.9 g		276 kcal/12.6 g/15.3 g 22.4 g/2.8 g	289 kcal/20.5 g/15.6 g 20.3 g/2.7 g			
夕食	ツナと豆腐の卵焼きとチキンカツ さつま揚げの金平 白菜の和え物(後和え) みそ汁(からし葉・もやし)		赤魚の香味揚げ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え すまし汁(えのき・さつま芋)	チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)			
	329 kcal/16.9 g/19.0 g 23.2 g/3.2 g		280 kcal/15.1 g/12.3 g 27.9 g/2.6 g	306 kcal/13.6 g/19.5 g 18.9 g/2.9 g			
朝食							
昼食							
夕食							