

令和7年12月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	1	2	3	4	5	6
朝食		ベーコンと白菜の炒め物 さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	卵とカニカマの中華炒め 厚揚げ胡麻生姜焼き サラダバー ご飯・みそ汁	豚味噌焼き・サラダバー ちくわのおかかマヨ和え ご飯・みそ汁	鶏肉のペッパー炒め 目玉焼き・サラダバー ご飯・さつまいものスープ	チーズマフィンバーガー ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ
夕食		ひじきの炊き込みご飯 蛸のから揚げ 茄子の煮びたし サラダバー・みそ汁	豚バラ大根 海鮮チジミ・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	和風パスタ・メンチカツ サラダバー ご飯・豆乳スープ	天津飯・春雨の炒め物 サラダバー・肉団子スープ	味噌煮込みハンバーグ ポテトサラダ・サラダバー ご飯・みそ汁	うどん（温）・サラダバー 天ぷら盛り合わせ ご飯・果物
日	7	8	9	10	11	12	13
朝食		鶏肉と厚揚げの炒め煮 厚焼き玉子・サラダバー ご飯・みそ汁	魚の味噌焼き ちくわ磯辺焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	さつま揚げと野菜のバター炒め 目玉焼き・海藻サラダ ご飯・みそ汁	豆腐と野菜の炒め物 いんげんのゴマみそ和え ご飯・かきたま汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	ピザトースト・マッシュポテト きのこサラダ カボチャスープ
夕食		豚バラピーマン炒め 切干大根・サラダバー ご飯・ワタンスープ	ペンネグラタン・サラダバー 豚のしそチーズ焼き ご飯・オニオンスープ	ルーローハン・サラダバー 鶏の胡麻照り焼き 豆乳スープ・果物	豚肉の味噌野菜炒め 根菜の煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	ハヤシライス・サラダバー かぼちゃのそぼろ煮 ご飯・オニオンスープ	クリスマス会
日	14	15	16	17	18	19	20
朝食		魚のムニエル・厚焼き玉子 きのこ人参のお浸し・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏ときのこの春雨炒め 厚揚げのあんかけ・サラダバー ご飯・みそ汁	豚のおろしそ和え 湯豆腐・もやしのお浸し ご飯・みそ汁	ハムともやしの甘辛炒め 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	塩昆布と豆腐の和え物 ウインナー・サラダバー ご飯・みそ汁	フレンチトースト・和風ポテサラ オニオンスープ・フルーツゼリー
夕食		ピラフ・ポークソテー かぼちゃのシチュー サラダバー・果物	ロコモコ丼・サラダバー ちくわのきんぴら みそ汁・フルーツポンチ	海鮮焼きそば・春巻き サラダバー ご飯・豚汁	よだれ鶏・エビマヨ かぼちゃサラダ ご飯・みそ汁・果物	バターチキンカレー 魚のオイル蒸し・サラダバー ご飯・コンソメスープ	豆乳担々麺・焼売 サラダバー・ご飯・杏仁豆腐
日	21	22	23	24	25	26	27
朝食		ウインナー・さつま揚げ 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ジャーマンポテト 炒りこんにゃく・サラダバー ご飯・豆乳みそ汁	鶏そぼろ・たまごそぼろ 厚揚げ照り焼き ブロッコリーのおかか和え ご飯・みそ汁	豚のさっぱり焼き 厚焼き玉子 長いもの磯辺焼き ご飯・中華スープ	豆腐のかきたま炒め ミートボール・サラダバー ご飯・みそ汁	ホットドッグ・サラダバー ジャーマンポテト コンソメスープ・ヨーグルト
夕食		鶏ザンギ・魚の味噌煮 ナムル・サラダバー ご飯・けんちん汁	酢豚・にら玉 サラダバー ご飯・中華スープ・果物	フライドチキン ビーフシチュー・サラダバー ご飯・バゲット・スープ	タラのクリームパスタ にら玉・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	キーマカレー・サラダバー ほうれん草とコーンの炒め物 ご飯・スープ	とろろそば（温）・えび天 鶏と根菜の炒め物・サラダバー ご飯・果物
日	28	29	30	31	・	・	・
朝食					△冬型栄養失調に注意△ 寒い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。冬は体温を上昇させるために、代謝が10%ほど上がるといわれています。代謝が上がると特に消費されるのが、ビタミンB群とビタミンCです。年末年始ではいつもと違う食生活になる方が多いため、 ①いつもと同じ時間に起きて食事を摂ること、②主食（米・麺・パン）や主菜（肉・魚）ばかりではなく、副菜（豆類・卵・野菜・果物・乳製品）もバランスよく食べることを意識することで、休みの期間と日常生活のギャップが小さくなり、だるさや疲れがたまらない身体になります。食事に気を使い冬休み期間も元気に過ごしましょう！		
夕食							