

## 月間献立表

2025年12月

普通食

社会福祉法人 長命荘

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 十品目のうま煮☆  ●昼食 ごはん えびと鱈のチリソース オクラとなめ茸の和え物 千切大根煮☆ 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜ベーコンタルタルサラダ 赤出し汁	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ポテトサラダ☆ ヤクルトライ特  ●昼食 ごはん ミートローフ ほうれん草のクリーム煮☆ 野菜スープ フルーツヨーグルト (パサ)  ●夕食 ごはん ホッケの粕味噌漬け 酢物 (胡瓜 かにかま) 高野豆腐の卵とじ さくら漬け	●朝食 粥 梅干 キューリ漬 オクラのごま和え☆ ヤクルトライ特  ●昼食 ごはん 白身魚のムニエル マカロニ卵サラダ☆ みそ汁 (さつま芋 ねぎ えのき) みぶな漬  ●夕食 ごはん 牛肉ともやしのブルゴギ風 なすびと胡瓜の辛子ポン酢和え 大根と平天煮物 キウイ	●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライ特 かぼちゃサラダ☆  ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ70 トマトチキンピーンズ☆ 具だくさんみそ汁 みかん  ●夕食 ごはん 鰯のみぞれかけ 白菜ごま風味和え 小松菜金平 きざみたくあん	●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライ特  ●昼食 ごはん 鶏マヨコーン カリフラワーのマリネ☆ かぼちゃのトマト煮 芝漬け  ●夕食 ごはん えびぎょうざ 胡瓜とはんぺんのおかかサラダ わかめスープ もも缶	●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け 小松菜辛子和え 里芋のそぼろ煮☆ マンゴー  ●夕食 ごはん 牛肉ときのこのしぐれ煮 揚げ出し豆腐あんかけ すまし汁 (とろろ昆布)	●朝食 胡麻あんもっちー 牛乳 ヤクルトライ特 バナナ  ●昼食 ごはん たらの甘酢あん 小松菜辛子和え 里芋のそぼろ煮☆ マンゴー  ●夕食 ごはん 牛肉ときのこのしぐれ煮 揚げ出し豆腐あんかけ すまし汁 (とろろ昆布)
エネルギー - 1205kcal	エネルギー - 1507kcal	エネルギー - 1353kcal	エネルギー - 1546kcal	エネルギー - 1281kcal	エネルギー - 1501kcal	
●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライ特 フルーツミックス  ●昼食 エビピラフ かぶのスープ フルーツヨーグルト (	●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け ひじき煮☆  ●昼食 ごはん 鮭の焼漬け 春菊と湯葉の煮浸し☆ ワンタンスープ もも	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライ特 ほうれん草ソテー☆  ●昼食 ごはん エビカツ味噌だれ 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ 長芋の卵とじ みぶな漬	●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 千切大根煮☆ ヤクルトライ特  ●昼食 ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 浸し (ゆず風味) れんこんと昆布の煮物 紀ノ川	●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライ特 マカロニサラダ☆  ●昼食 ごはん ひじきさつま揚げ ほうれん草の白和え☆ 具だくさん卵スープ さくら漬け	●朝食 粥 のり佃煮 なす漬 青菜と昆布のお浸し ヤクルトライ特  ●昼食 赤飯 (うるち米入り) ミニチキン (レモンハーブ) さつま芋とひじきのマヨサラダ えび海鮮餃子 金時豆 抹茶ゼリー練乳ソース  ●夕食 ごはん チンジャオロース プロッコリーの明太子焼き じゃが芋コーンクリーム煮 もも	●朝食 粥 メープルワッサン 牛乳 ヤクルトライ特 バナナ  ●昼食 ごはん 鮭とさつま芋の竜田揚げ なすの田舎煮☆ みそ汁 (豆腐 ねぎ) ジンジャーエールポンチ  ●夕食 ごはん 豚の味噌炒め マカロニかぼちゃサラダ きのこのうま煮 みぶな漬
エネルギー - 1245kcal	エネルギー - 1039kcal	エネルギー - 1362kcal	エネルギー - 1288kcal	エネルギー - 1671kcal	エネルギー - 1434kcal	エネルギー - 1646kcal
●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライ特 フルーツミックス  ●昼食 カレーライス 福神漬 浅漬けサラダ フルーツヨーグルト (	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ふきと筍のきんぴら☆  ●昼食 ごはん 酢豚 里芋たらこサラダ☆ キャベツのみそ汁 モモとみかん ●夕食 ごはん 白身魚バター醤油焼き 栗入り白和え かぶとしめじのゆず風味煮 芝漬け	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライ特 ポテトサラダ☆  ●昼食 ごはん 鮭のかば焼き 六種野菜の田舎煮 具だくさんスープ キューリ漬  ●夕食 ごはん 鶏じやが 春雨サラダ 煮豆 (大豆 しいたけ) りんごシロップ煮	●朝食 粥 のり佃煮 かっぱ漬け きんぴらごぼう☆ ヤクルトライ特  ●昼食 きのこごはん カレイの天ぷら中華ダレ さつまいも甘露煮☆ ほうれんそうの辛子和え 紀ノ川  ●夕食 ごはん 和風煮込みハンバーグ ほうれんそうと厚焼かまぼの煮物 みそ汁 (小松菜) みかん (缶詰)	●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライ特 スパゲティサラダ☆  ●昼食 鮭のバターしょうゆムニエル なすの揚げ煮☆ 春雨にら玉炒め みぶな漬  ●夕食 ごはん ホイコーロー <sup>1</sup> 枝豆とはんぺんの卵とじ すまし汁 (そうめん みつば) フルーツ杏仁豆腐	●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライ特  ●昼食 ごはん トンカツ 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ みそ汁 (しめじ かにかま) 洋梨と桃  ●夕食 ごはん カレイの煮付け 白菜しらすおかか和え かぶのそぼろかけ きざみたくあん	●朝食 バターフラワー 牛乳 ヤクルトライ特 バナナ  ●昼食 ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜のおひたし☆ 五目みそ汁 季節のあっさり漬 ●夕食 ごはん 八宝菜 チンゲン菜の変わり浸し えびシュウマイ マンゴー
エネルギー - 1540kcal	エネルギー - 1182kcal	エネルギー - 1448kcal	エネルギー - 1312kcal	エネルギー - 1565kcal	エネルギー - 1272kcal	エネルギー - 1550kcal

## 月間献立表

2025年12月

普通食

社会福祉法人 長命荘

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
21 ●朝食 アップルリング 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト	22 ●朝食 粥 芝漬 梅干 十品目のうま煮☆	23 ●朝食 りんりんりんご 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト	24 ●朝食 粥 梅干 きんぴらごぼう☆ かっぱ漬け ヤクルトライト	25 ●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆	26 ●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ひじき煮☆	27 ●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト
●昼食 親子丼 みそ汁（わかめ しめじ） フルーツポンチ	●昼食 ごはん カボチャひき肉フライ 梅春雨☆ ごま豆腐柚子風味あんかけ 北海道かぼちゃプリン	●昼食 ごはん さばの塩こうじ焼き オクラと湯葉のお浸し☆ みそ汁（大根 ねぎ とうふ） 洋梨缶詰	●昼食 ごはん 鮭チーズカツ 高野とえびの玉子とじ☆ ブロッコリーのコンクリーム焼き きざみ高菜	●昼食 クリスマスピラフ クリスマス照り焼チキン カリフラワーのマリネ☆ パンナコッタいちご	●昼食 ごはん 鱈のムニエル ハニーマスターード スパゲティサラダ☆ 白才とカニカマスープ みかん	●昼食 ごはん やきとり さつま芋と豆のハニーマスターード 和え みそ汁（キャベツベーコン） フルーツポンチ（ゼリー）
●夕食 ごはん 肉豆腐 小松菜と平天の炒り煮 カニカマサラダ（キャベツ） キューリ清	●夕食 ごはん 鰯の焼き漬け 白菜梅じそめかぶ和え みそ汁（もやし 人参）	●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬け ほうれん草とコーンのサラダ じゃが芋のおかか煮 なす漬	●夕食 ごはん おでん ほうれん草と卵ソテー 具沢山みそ汁	●夕食 ごはん ギョーザ 煮浸し（青菜） 豚汁	●夕食 ごはん すき焼き風煮 菊菜とはんぺんの和え物 豆苗とえびの炒め物 さくら漬け	●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き かぼちゃのきんぴら 大根と春菊の中華サラダ 白菜漬
エネルギー - 1346kcal	エネルギー - 1124kcal	エネルギー - 1581kcal	エネルギー - 1275kcal	エネルギー - 1698kcal	エネルギー - 1235kcal	エネルギー - 1441kcal
28 ●朝食 はちみつパンパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト	29 ●朝食 粥 かっぱ漬け のり佃煮 煮豆（五目煮豆）☆ ヤクルトライト	30 ●朝食 カスタークリング 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆	31 ●朝食 粥 かっぱ漬け のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆ ヤクルトライト			
●昼食 ひじきのちらし寿司 なすの田舎煮☆ パイナップル	●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き 枝豆とひじきの白和え☆ けんちん汁（絹ごし） フルーツポンチカルビス	●昼食 ごはん 八宝菜 さつま芋の煮物 春雨サラダ☆ もも	●昼食 ごはん 牛肉の柳川煮 野菜豆☆ さつま芋ベーコン炒め 芝漬け	●夕食 ごはん 年越しそば みそ煮（大根 里芋） 洋梨とぶどう		
●夕食 ごはん 煮魚（赤魚） はるさめ酢の物 すまし汁（絹豆腐）	●夕食 ごはん 鯖みそ煮 かぼちゃと豚肉の炒め煮 アスパラのごま和え 刻みタ力士漬	●夕食 ごはん マーボー豆腐 ささみきゅうりの中華風酢の物 みそ汁（キャベツ平天） さくら漬け	エネルギー - 1133kcal	エネルギー - 1379kcal	エネルギー - 1461kcal	エネルギー - 1317kcal