



# 令和7年12月

# 献立表



|     | 日                                                                | 月                                                                  | 火                                                         | 水                                                       | 木                                                   | 金                                                             | 土                                                        |                                       |  |     |  |     |  |     |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|-----|--|-----|--|-----|
|     |                                                                  | 1日                                                                 | 2日                                                        | 3日                                                      | 4日                                                  | 5日                                                            | 6日                                                       |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 朝   |                                                                  | ご飯<br>肉じゃが<br>ふりかけ<br>エリンギと水菜の味噌汁<br>ヨーグルト                         | ご飯<br>中華豆腐<br>梅びしお<br>青梗菜と玉ねぎの味噌汁<br>牛乳                   | ご飯<br>ベーコンソテー<br>のり佃煮<br>さつま芋とかいわれの味噌汁<br>牛乳            | 食パン<br>ピーナッツクリーム<br>ポトフ<br>マンゴー缶<br>牛乳              | ご飯<br>厚焼き玉子<br>ふりかけ<br>人参と葉大根の味噌汁<br>ヨーグルト                    | ご飯<br>豚肉ごぼう金平<br>たいみそ<br>はんぺんと青ネギの味噌汁<br>ジョア             |                                       |  |     |  |     |  |     |
| おやつ |                                                                  | ご飯<br>牛肉のスタミナ炒め<br>みそ田楽<br>カリフラワーサラダ<br>椎茸と葉大根のすまし汁<br>いちごクリームどら焼き | タンメン<br>餃子<br>ほうれん草のナムル<br>メロムース                          | ご飯<br>蒸し鶏梅ソース<br>ふきの煮物<br>きゅうりの塩昆布和え<br>油揚げと水菜の味噌汁      | ご飯<br>カレイの磯マヨ焼き<br>がんもの煮物<br>白菜のお浸し<br>なめこと豆苗の味噌汁   | ご飯<br>唐揚げのねぎソース<br>小松菜のしらす和え<br>フルーツカクテル缶<br>さつま芋ときぬさやの味噌汁    | ご飯<br>サバの味噌煮<br>ビーフン炒め<br>オクラのおかか和え<br>とろろ昆布のすまし汁        |                                       |  |     |  |     |  |     |
|     |                                                                  | 1490kcal・たんぱく質55.4g<br>脂質37.6g・食塩相当量6.2g                           | 1475kcal・たんぱく質61.0g<br>脂質31.6g・食塩相当量5.8g                  | 1424kcal・たんぱく質63.8g<br>脂質31.5g・食塩相当量7.6g                | 1549kcal・たんぱく質61.7g<br>脂質45.6g・食塩相当量7.9g            | 1415kcal・たんぱく質61.0g<br>脂質29.6g・食塩相当量7.3g                      | 1413kcal・たんぱく質61.3g<br>脂質27.9g・食塩相当量7.1g                 |                                       |  |     |  |     |  |     |
|     |                                                                  | 7日                                                                 |                                                           | 8日                                                      |                                                     | 9日                                                            |                                                          | 10日                                   |  | 11日 |  | 12日 |  | 13日 |
| 朝   |                                                                  | ご飯<br>エビ団子の旨煮<br>ふりかけ<br>お麩と三つ葉の味噌汁<br>牛乳                          | ご飯<br>大豆の煮物<br>梅びしお<br>もやしとかいわれの味噌汁<br>ヤクルト               | ご飯<br>青梗菜とひき肉のソテー<br>ゆずみそ<br>南瓜と水菜の味噌汁<br>ヨーグルト         | ご飯<br>竹輪の炒め物<br>たいみそ<br>大根とニラの味噌汁<br>牛乳             | ロールパン<br>イチゴジャム<br>ミートボールのトマト煮<br>ポテトサラダ<br>牛乳                | ご飯<br>豚肉とキャベツの生姜炒め<br>ふりかけ<br>えのきと青梗菜の味噌汁<br>ヨーグルト       | ご飯<br>オムレツ<br>のり佃煮<br>茄子と人参の味噌汁<br>牛乳 |  |     |  |     |  |     |
| 昼   | ご飯<br>豚肉とブロッコリーの塩だれ炒め<br>冬瓜のかにあんかけ<br>いんげんのくるみ和え<br>なめことキャベツの味噌汁 | ご飯<br>鮭の磯辺揚げ<br>大学芋<br>小松菜のおろし和え<br>玉ねぎとしめじの味噌汁                    | 中華丼<br>わかめサラダ<br>黄桃缶<br>はんぺんと舞茸のスープ                       | ご飯<br>鶏肉のたらこマヨ焼き<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のわさび和え<br>お麩とかいわれの味噌汁 | ご飯<br>カレイの利休焼き<br>かぶの煮物<br>白菜の塩昆布和え<br>舞茸と白ネギのすまし汁  | キーマカレー<br>グリーンサラダ<br>みかん缶<br>コーンときぬさやのスープ                     | ご飯<br>ホキのタルタル焼き<br>ふきの煮物<br>小松菜のピーナッツ和え<br>かまぼこと白ネギのすまし汁 |                                       |  |     |  |     |  |     |
| おやつ | 安納芋バウムクーヘン                                                       | ホワイトクリームブッセ                                                        | 薄皮饅頭 (いもあん)                                               | 青りんごゼリー                                                 | 黒糖饅頭                                                | ワッフル                                                          | うぐいすおやき                                                  |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 夕   | ご飯<br>白身魚のカレーパン粉焼き<br>ひじきの煮物<br>さくら漬け<br>かぶのスープ                  | ご飯<br>かに玉<br>アスパラとハムのサラダ<br>つば漬け<br>白菜と葉大根のスープ                     | ご飯<br>さばのレモン醤油焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>たくあん漬け<br>玉ねぎとオクラの味噌汁 | ご飯<br>たらこのねぎ焼き<br>きゅうりのツナ和え<br>昆布佃煮<br>エリンギと人参のすまし汁     | ご飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>れんこんのきんぴら<br>ハイン缶<br>小松菜と油揚げの味噌汁   | ご飯<br>赤魚の照り焼き<br>南瓜の含め煮<br>しその実漬け<br>豆腐と葉大根の味噌汁               | ご飯<br>鶏肉のゆず焼き<br>きのこのバター醤油炒め<br>かっぱ漬け<br>さつま芋と玉ねぎの味噌汁    |                                       |  |     |  |     |  |     |
|     | 1434kcal・たんぱく質61.9g<br>脂質36.8g・食塩相当量7.5g                         | 1447kcal・たんぱく質53.9g<br>脂質27.9g・食塩相当量6.6g                           | 1443kcal・たんぱく質54.9g<br>脂質34.2g・食塩相当量7.4g                  | 1387kcal・たんぱく質62.1g<br>脂質28.0g・食塩相当量7.5g                | 1575kcal・たんぱく質64.5g<br>脂質46.5g・食塩相当量6.7g            | 1403kcal・たんぱく質51.5g<br>脂質32.6g・食塩相当量6.8g                      | 1374kcal・たんぱく質61.1g<br>脂質30.0g・食塩相当量7.3g                 |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 14日 |                                                                  | 15日                                                                |                                                           | 16日                                                     |                                                     | 17日                                                           |                                                          | 18日                                   |  | 19日 |  | 20日 |  |     |
| 朝   | ご飯<br>高野豆腐の煮物<br>ふりかけ<br>舞茸と葉大根の味噌汁<br>ヨーグルト                     | ご飯<br>茄子の味噌炒め<br>梅びしお<br>椎茸と青ネギのすまし汁<br>牛乳                         | ご飯<br>ウインナーソテー<br>ゆずみそ<br>じゃがいもの味噌汁<br>牛乳                 | ご飯<br>大根<br>納豆<br>青梗菜と油揚げの味噌汁<br>ジョア                    | 食パン<br>リンゴジャム<br>スクランブルエッグ<br>ごぼうサラダ<br>牛乳          | ご飯<br>がんもの煮物<br>たいみそ<br>さつま芋と玉ねぎの味噌汁<br>ヨーグルト                 | ご飯<br>柚子おろし肉団子<br>ふりかけ<br>はんぺんと葉大根の味噌汁<br>牛乳             |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 昼   | ご飯<br>豚肉のウスターソース炒め<br>かぶとエビのコンソメ煮<br>マカロニサラダ<br>はんぺんときぬさやのすまし汁   | ご飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>里芋の含め煮<br>白和え<br>玉ねぎとキャベツの味噌汁                  | ご飯<br>鶏肉の七味焼き<br>ずいき煮<br>洋梨缶<br>わかめと三つ葉の味噌汁               | ご飯<br>さばの塩焼き<br>揚げ茄子の香味ソース<br>白菜のなめ茸和え<br>人参とエンドウの味噌汁   | シーフードカレー<br>カリフラワーとツナのサラダ<br>バナナ<br>かぶと水菜のスープ       | ご飯<br>赤魚のねぎ味噌焼き<br>ぜんまいの煮物<br>小松菜のお浸し<br>お麩とかいわれのすまし汁         | ご飯<br>豚肉のボン酢炒め<br>わかめの酢の物<br>フルーツカクテル缶<br>エリンギと人参のすまし汁   |                                       |  |     |  |     |  |     |
| おやつ | バウムクーヘン                                                          | もみじ饅頭                                                              | アイス風デザート (パニラ)                                            | 薄皮まんじゅう (こしあん)                                          | カスタードおやき                                            | 杏仁豆腐                                                          | きなこ饅頭                                                    |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 夕   | ご飯<br>あじの蒲焼き<br>もやしの炒め物<br>金時豆<br>大根と水菜の味噌汁                      | ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>野菜のとろろ和え<br>べったら漬け<br>エリンギと豆苗のすまし汁            | ご飯<br>カレイの煮つけ<br>さつま芋サラダ<br>あみ佃煮<br>えのきとかいわれの味噌汁          | ご飯<br>豚肉ときこの炒め物<br>ほうれん草のごま和え<br>つば漬け<br>お麩ときぬさやのすまし汁   | ご飯<br>ほっけの漬け焼き<br>冬瓜の含め煮<br>うぐいす豆<br>エリンギと葉大根の味噌汁   | ご飯<br>豚肉の中華うま煮<br>春雨炒め<br>ザーサイ<br>舞茸と青ネギのスープ                  | ご飯<br>ぶりの蜂蜜醤油焼き<br>にんじんしりしり<br>青かっぱ漬け<br>里芋とほうれん草の味噌汁    |                                       |  |     |  |     |  |     |
|     | 1511kcal・たんぱく質64.8g<br>脂質37.6g・食塩相当量7.6g                         | 1403kcal・たんぱく質60.0g<br>脂質28.5g・食塩相当量7.0g                           | 1454kcal・たんぱく質59.7g<br>脂質30.9g・食塩相当量6.7g                  | 1543kcal・たんぱく質66.5g<br>脂質39.7g・食塩相当量6.4g                | 1588kcal・たんぱく質59.1g<br>脂質49.3g・食塩相当量8.4g            | 1466kcal・たんぱく質62.5g<br>脂質32.8g・食塩相当量7.1g                      | 1504kcal・たんぱく質63.2g<br>脂質38.2g・食塩相当量6.9g                 |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 21日 |                                                                  | 22日                                                                |                                                           | 23日                                                     |                                                     | 24日                                                           |                                                          | 25日                                   |  | 26日 |  | 27日 |  |     |
| 朝   | ご飯<br>豆腐と大根のそぼろ煮<br>たいみそ<br>舞茸と玉ねぎの味噌汁<br>牛乳                     | ご飯<br>肉じゃが<br>ふりかけ<br>しめじと三つ葉の味噌汁<br>ヨーグルト                         | ご飯<br>中華豆腐<br>梅びしお<br>白菜とニラの味噌汁<br>牛乳                     | ご飯<br>ベーコンソテー<br>のり佃煮<br>里芋とかいわれの味噌汁<br>ヨーグルト           | ロールパン<br>ブルーベリージャム<br>ポトフ<br>白桃缶<br>牛乳              | ご飯<br>厚焼き玉子<br>ふりかけ<br>ほうれん草と玉ねぎの味噌汁<br>牛乳                    | ご飯<br>豚肉ごぼう金平<br>たいみそ<br>さつま芋と小松菜の味噌汁<br>ヤクルト            |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 昼   | ご飯<br>鮭の粕漬け焼き<br>茄子の田舎煮<br>青梗菜の和え物<br>とろろ昆布のすまし汁                 | ご飯<br>鶏肉の幽庵焼き<br>冬至かぼちゃ<br>白菜のおかか和え<br>油揚げとかいわれの味噌汁                | ご飯<br>カニクリームコロッケ<br>ビーフン炒め<br>かぶのツナ和え<br>青梗菜と玉ねぎの味噌汁      | パン<br>ビーフシチュー<br>イタリアンサラダ<br>フルーツカクテル缶<br>かぶと水菜のスープ     | えびピラフ<br>フライドチキン<br>パンパキンサラダ<br>いちごゼリー<br>人参と舞茸のスープ | ご飯<br>カレイのムニエルバター醤油<br>切り昆布の煮物<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>エリンギと豆苗のすまし汁 | ご飯<br>鶏大根煮<br>春雨サラダ<br>洋梨缶<br>かぶと人参の味噌汁                  |                                       |  |     |  |     |  |     |
| おやつ | ケーキ                                                              | 冬柚子香 (練切)                                                          | ココアプリン                                                    | オレンジケーキ                                                 | サンタのお顔 (練切)                                         | うぐいすおやき                                                       | 珈琲タイム                                                    |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 夕   | ご飯<br>鶏肉のしそ風味焼き<br>ふきとさつま揚げの煮物<br>三色豆<br>もやしと水菜の味噌汁              | ご飯<br>さわらのごま照り焼き<br>ビーンズサラダ<br>たくあん漬け<br>エリンギと青ネギのすまし汁             | ご飯<br>豚肉のみぞれ煮<br>れんこんの金平風<br>さくら漬け<br>かきたま汁               | ご飯<br>白身魚のパン粉焼き<br>ぜんまいの煮物<br>かっぱ漬け<br>もやしと豆苗の味噌汁       | ご飯<br>あじの梅香焼き<br>切り干し大根の煮物<br>うぐいす豆<br>はんぺんと三つ葉の味噌汁 | ご飯<br>白菜と肉団子のとろろ煮<br>もやしのゆかり和え<br>つば漬け<br>キャベツとかいわれの味噌汁       | ご飯<br>赤魚の西京焼き<br>青梗菜のしらす和え<br>昆布佃煮<br>お麩と青ネギのすまし汁        |                                       |  |     |  |     |  |     |
|     | 1402kcal・たんぱく質61.0g<br>脂質28.8g・食塩相当量7.3g                         | 1456kcal・たんぱく質60.4g<br>脂質27.1g・食塩相当量6.6g                           | 1595kcal・たんぱく質54.6g<br>脂質46.1g・食塩相当量8.1g                  | 1426kcal・たんぱく質46.2g<br>脂質30.2g・食塩相当量7.4g                | 1618kcal・たんぱく質64.2g<br>脂質37.4g・食塩相当量7.6g            | 1454kcal・たんぱく質60.6g<br>脂質39.1g・食塩相当量7.6g                      | 1420kcal・たんぱく質55.0g<br>脂質23.7g・食塩相当量6.8g                 |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 28日 |                                                                  | 29日                                                                |                                                           | 30日                                                     |                                                     | 31日                                                           |                                                          |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 朝   | ご飯<br>エビ団子の旨煮<br>ふりかけ<br>舞茸とニラの味噌汁<br>ヨーグルト                      | ご飯<br>大豆の煮物<br>ゆずみそ<br>かぶとかいわれの味噌汁<br>牛乳                           | ご飯<br>青梗菜とひき肉のソテー<br>梅びしお<br>南瓜と青ネギの味噌汁<br>ヨーグルト          | ご飯<br>竹輪の炒め物<br>のり佃煮<br>玉ねぎと豆苗の味噌汁<br>牛乳                |                                                     |                                                               |                                                          |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 昼   | ご飯<br>ホキのコーンマヨ焼き<br>絹揚げの吉野煮<br>小松菜のくるみ和え<br>もやしと白ネギの味噌汁          | 麦ごはん<br>鶏肉の山椒焼き<br>小松菜の酢味噌和え<br>とろろ芋<br>エリンギと水菜のすまし汁               | ご飯<br>さばの香味焼き<br>もやし炒め<br>オクラ和え<br>豆腐と葉大根の味噌汁             | 年越しそば<br>かぶの煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>ぶどうムース                  |                                                     |                                                               |                                                          |                                       |  |     |  |     |  |     |
| おやつ | みそ饅頭                                                             | やわらかおかき (きなこ)                                                      | 和風パイ                                                      | ココアドーナツ                                                 |                                                     |                                                               |                                                          |                                       |  |     |  |     |  |     |
| 夕   | ご飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>切り干し大根のサラダ<br>白花豆<br>里芋ときぬさやのすまし汁            | ご飯<br>ほっけの塩麹焼き<br>茄子の揚げ浸し<br>みかん缶<br>玉ねぎと豆苗の味噌汁                    | ご飯<br>鶏肉のチリソース<br>いんげんのピーナッツ和え<br>しその実漬け<br>キャベツと人参の味噌汁   | ご飯<br>白身魚の南部焼き<br>アスパラサラダ<br>しば漬け<br>舞茸とニラの味噌汁          |                                                     |                                                               |                                                          |                                       |  |     |  |     |  |     |
|     | 1415kcal・たんぱく質60.5g<br>脂質25.3g・食塩相当量7.2g                         | 1456kcal・たんぱく質60.7g<br>脂質37.6g・食塩相当量6.3g                           | 1418kcal・たんぱく質59.0g<br>脂質33.8g・食塩相当量7.6g                  | 1427kcal・たんぱく質64.9g<br>脂質30.6g・食塩相当量8.8g                |                                                     |                                                               |                                                          |                                       |  |     |  |     |  |     |

\* 当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時でご提供しています。都合によりメニューの変更があります。

社会福祉法人 栄光会 なみきロイヤルの園