



予定献立表

令和7年12月21日～令和7年12月31日

日	朝食	昼食	夕食
21(日)	ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 牛乳	赤飯 たらのかぶら蒸し すまじ汁 青菜の辛し和え フルーツ	ごはん 石狩鍋 鶏レバー煮 白菜の酢の物
冬至 22(月)	梅粥 麩のすき煮 つけもの ぶどうヨーグルト	人参御飯 鶏肉の柚庵焼き 沢煮椀 切干大根の酢の物 フルーツ	ごはん 肉じゃが 茶碗蒸し キャベツの和風和え
23(火)	ごはん みそ汁 大豆煮 佃煮 牛乳	ごはん 味噌煮込みおでん すまじ汁 五色和え フルーツ	ごはん 鯖の生姜焼き 野菜ソテー 青菜の白和え
24(水)	ごはん みそ汁 野菜の土佐煮 ふりかけ 牛乳	オムライス ミネストローネ グリーンサラダ イチゴプリン	ごはん 焼き肉 かぶのスープ煮 中華あえ
25(木)	ごはん みそ汁 青菜のオイスタークリーミー炒め ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 豚の角煮 中華スープ 伴三絲 フルーツ	ごはん カレイの煮つけ 生揚げの煮物 青菜のおろし和え
26(金)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳	ごはん かきあげ みそ汁 和風サラダ フルーツ	ごはん 親子煮 里芋の味噌煮 青菜のなめたけ和え
27(土)	ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 佃煮 牛乳	ごはん 鰯の洋風照り焼き 薄くず汁 オニオンサラダ フルーツ	ごはん カツオカツ 大根の味噌かけ もずく酢
28(日)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳	ごはん ポテトオムレツ 洋風金平 チンゲン菜のマスタード、コ フルーツ	ごはん 射込高野煮 もやしのゴマ油炒め 長芋のあえ物
29(月)	ごはん みそ汁 南瓜とひき肉の炒め煮 ふりかけ ミルクプリン	ごはん 白身魚のピカタ 田舎汁 海草サラダ フルーツ	ごはん 肉団子と春雨の旨煮 豆腐シーマイ 中華風なます
30(火)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳	ごはん 豆腐の酢豚風 青菜と玉子のスープ 蒸鶏サラダ フルーツ	ごはん ミートローフ さつまいものバター煮 ホーリーパン
31(水)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 佃煮 牛乳	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 根菜汁 ひじきのサラダ コンポート	ごはん すき焼き風煮 年越しそば 野菜の甘酢和え