



## 予定献立表

令和7年 12月 1日 ~ 令和7年 12月 31日

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
ちらし寿司 すまし汁 大根の肉みそかけ イチゴプリン 	塩ラーメン 蒸しシューまい エビサラダ さつまいもの甘辛煮 杏仁豆腐 	ごはん 鮭のホイル焼き けんちん汁 白菜のサラダ 糸切昆布煮つけ フルーツ 	野菜カレー 大根サラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 野菜スープ ブロッコリーのサラダ 切り干し大根の煮物 フルーツ 	菜飯 味噌田楽 すまし汁 青菜とコーンの和え物 金平大豆 フルーツ 	
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
ごはん てんぷら みそ汁 法連草の白和え ふきの炒め煮 フルーツ 	豚丼 吉野汁 小松菜のゴママヨ和え がんも煮 フルーツ 	ミートスペゲティー ポトフスープ 野菜のピクルス デザートムース 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 野菜のくず椀 長芋の梅肉和え カブ煮 コンポート 	さつま芋御飯 鯖の幽庵焼き 千切野菜のすまし汁 青菜のごま酢和え つけもの フルーツ 	ごはん かに玉 水餃子のスープ 細切り野菜サラダ ぜんまい煮 フルーツ 	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
ごはん ふくさ焼き さつま汁 蒸し鶏の梅肉和え 切り干し大根の煮物 コンポート 	ごはん ハンバーグ コーンスープ コールスローサラダ ひじき煮 フルーツ 	ハヤシライス 千切り野菜のサラダ アロエのヨーグルト和え 	ごはん 白身魚のクリーム焼き 具沢山味噌汁 菜花のサラダ 金平 フルーツ 	卵とじうどん 焼きおにぎり アスパラのナツツ和え 揚げ出し豆腐のあんかけ デザートムース 	ごはん 鶏の揚げ煮 豆乳汁 もやしの酢の物 大根のそぼろ煮 フルーツ 	
22(月) 	23(火)	24(水) 	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
人参御飯 鶏肉の柚庵焼き 沢煮椀 切干大根の酢の物 南瓜の煮物 フルーツ 	ごはん 味噌煮込みおでん すまし汁 五色和え つけもの フルーツ 	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 豚の角煮 中華スープ 伴三絲 餃子 フルーツ 	ごはん かきあげ みそ汁 和風サラダ 金時豆煮 フルーツ 	ごはん 鰯の洋風照り焼き 薄くず汁 オニオンサラダ じゃが芋のおかかソテー フルーツ 	
29(月)	30(火)	31(水)	<p>寒くなり、風邪が流行る時期になりました。  【ビタミンC】は、ウイルスや細菌から体を守るために免疫力を高める働きがあります。  体内に貯蔵することができないため、毎日の食事にビタミンCを取り入れると、風邪予防になります。</p> <p>春里苑では、24日にクリスマス献立を提供します！お楽しみに！  1年間、ありがとうございました。来年もよろしくお願ひいたします。</p> <p>都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。おやつは毎日提供いたします。</p>			
ごはん 白身魚のピカタ 田舎汁 海草サラダ 青菜の煮浸し フルーツ 	ごはん 豆腐の酢豚風 青菜と玉子のスープ 蒸鶏サラダ アスパラのジャコ炒め フルーツ 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 根菜汁 ひじきのサラダ カリフラワーのクリーム煮 コンポート 				