

12月 献立

2025年度

地域生活支援センターかのん

曜	日	日		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜	日	日		血や肉	エネルギー	体の調子を整える
月	1	15	29	朝食 パン ホタージュース ミートオムレツ ほうれん草ソテー フルーツ	鶏卵 豚ひき肉 牛乳、ベーコン	パン、じゃが芋 マヨネーズ	月	8	22	冬至	朝食 /	/	/
				夕食 /	/	/					夕食 /	/	/
火	2	16	30	朝食 ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 めかぶとろろ	鯖	白米、油揚げ	火	9	23	朝食 ご飯 味噌汁 さんまのみぞれ煮 オクラなめこ	さんま 豆腐	白米、山芋	わかめ、おくら、茎わかめ
				夕食 パン ホークビーンズシチュー ごぼうサラダ フルーツ	大豆、豚 肉	パン、小麦粉 油、じゃが芋 マヨネーズ				夕食 パン 和風ホトフ フルーツヨーグルト	鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	パン、じゃが芋	玉ねぎ、人参、しめじ かぶ、フルーツ缶
水	3	17	31	朝食 ご飯 味噌汁 卵焼き 切り干し大根煮	鶏卵 豆腐 ちくわ	白米	水	10	24	朝食 ご飯 味噌汁 卵焼き ひじき煮	鶏卵	白米、油揚げ 麩	玉葱、ひじき、人参、椎 茸
				夕食 ご飯 味噌汁 鶏と野菜の大葉焼き 里芋煮つけ	鶏ひき肉	白米、里芋				夕食 ご飯 コーンスープ フライドチキン 南瓜のサラダ フルーツ	鶏肉	白米、南瓜 油、小麦粉 マヨネーズ	クリームコーン、玉葱、胡瓜 サラダ菜、フルーツ、パセリ
木	4	18		朝食 ご飯 味噌汁 野菜豆 お浸し フルーツ	大豆 かつお節	白米、麩	木	11	25	朝食 パン 野菜スープ ウィンナーソーサー ジャム ゆで卵 フロッキー	ウィンナー 鶏卵	パン、ジャム	キャベツ、玉ねぎ、人参 フロッキー
				夕食 豚丼 けんちん汁 胡麻和え	豚肉 豆腐	白米、ごま				夕食 ご飯 味噌汁 豚バラ白菜煮 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 焼き竹輪	白米、小麦粉 油、じゃが芋	玉葱、白菜、椎茸、人参 青のり、大根、生姜
金	5	19		朝食 ご飯 味噌汁 鶏ごぼう煮 お浸し	鶏肉、豆腐 かつお節	白米	金	12	26	朝食 ご飯 味噌汁 野菜豆 めかぶとろろ	大豆	白米、油揚げ	大根、ごぼう、人参、蒟 蒻 めかぶ
				夕食 ご飯 味噌汁 秋鮭フライ 線キャベツ かぶのそぼろあん	鮭 鶏ひき肉	白米、パン粉 小麦粉、油				夕食 ご飯 味噌汁 メンチカツ キャベツ トマト ふろふき大根	豚肉	白米、パン粉 小麦粉、油	わかめ、えのき、キャベツ トマト、大根、柚子
土	6	20		朝食 ご飯 味噌汁 切り昆布煮付け 冷ややっこ	豆腐 さつま揚げ	白米	土	13	27	朝食 ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮	しらす 納豆	白米、油揚げ 南瓜	玉葱、切り干し大根、人 参 椎茸
				夕食 ご飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 南瓜いとこ煮	鶏肉 小豆	白米、南瓜				夕食 ご飯 おでん 磯和え フルーツ	鶏卵、いわ しちくわ さつま揚げ	白米	大根、昆布、こんにやく 小松菜、人参、えのき 海苔、フルーツ
日	7	21		朝食 ご飯 味噌汁 しらす納豆 きんぴらごぼう フルーツ	しらす 納豆	白米、油揚げ ごま	日	14	28	朝食 ご飯 味噌汁 卵焼き きんぴらごぼう	鶏卵、豆腐	白米、ごま	なめこ、ごぼう、人参
				夕食 /	/	/				夕食 リオのカレーライス マカロニサラダ トマト ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 鶏卵	白米 マカロニ マヨネーズ	玉葱、人参、きゅうり トマト

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません

