

12月 献立

2025年度 地域生活支援センターかのん

曜日	日	月	日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	日	月	日	月	火	水	木	金	土	日
月	15 29	朝食	パン ポタージュスープ 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	コーン、人参、ほうれん草 フルーツ		朝食		
		夕食						夕食		
火	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	ほうれん草、めかぶ 生姜		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
		夕食	パン ポークピーチソース 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	玉葱、人参、ごぼう きゅうり、フルーツ		夕食	パン 和風ホットフ フルーツヨーグルト	鶏肉 ウインナー ヨーグルト
水	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	わかめ、切り干し大 根、人参、しいたけ		朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き ひじき煮	鶏卵
		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	なめこ、大根、蓮根、椎 茸 人参、玉ねぎ、 いんげん		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
木	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	玉葱、人参、ごぼう、蒟 蒻 ほうれん草、フルーツ		朝食	パン 野菜スープ ウインナーソテー ジャム ゆで卵 ブロッコリー	ウインナー 鶏卵
		夕食	豚丼 けんちん汁 胡麻和え	豚肉 豆腐	白米、ごま	玉葱、大根、人参、椎 茸 ごぼう、こんにや く、春菊 葱		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
金	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	なめこ、ごぼう、人参 こんにゃく、ほうれん 草		朝食	ご飯 味噌汁 野菜豆 めかぶとろろ	大豆
		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	玉葱、わかめ、キャベツ かぶ、かぶ葉		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
土	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	かぶ、かぶ葉、小葱 人参、切り昆布、椎茸		朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮	しらす 納豆
		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	えのき、玉ねぎ、小葱 ブロッコリー		夕食	ご飯 おでん 磯和え フルーツ	鶏卵、いわ しづくわ さつま揚げ
日	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	ほうれん草、ごぼう 人参、バナナ		朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き きんぴらごぼう	鶏卵、豆腐
		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

* 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、ウインナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません

