



2025年12月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	ご飯 厚焼き卵 付)大根おろし ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麴) 牛乳	ご飯 納豆 しろなの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・貝割) 牛乳	ご飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ たいみそ みそ汁(長葱・うずまき麴) 牛乳	ご飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 オクラとえのきの和え物 うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 チンゲン菜とお魚ソーゼルのソテー 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付)うすら豆 畑菜のおかか和え フルーツ缶(りんご) 豚汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麴)	ご飯 フライ二種盛り(メチ・缶) 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ (ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)しろな 京風豆腐 フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(畑菜・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ (白菜・しめじ)	ご飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)
夕	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ナポリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ缶(パイナップル) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 あじの塩麹焼き 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 八宝菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 ハンバーグトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー バジルポテト フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の磯和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)
	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -	I補給 -
	1582kcal	1603kcal	1614kcal	1653kcal	1699kcal	1649kcal	1541kcal
蛋白質	70.6g	67.1g	61.8g	73.4g	57.4g	67.6g	70.2g
脂質	38.2g	44.5g	39g	39.4g	49.7g	40.8g	39g
炭水化物	249.2g	249.1g	269.9g	261.5g	267g	265.5g	244.8g
食塩相当	6.1g	7.3g	7.4g	8.5g	7.2g	8.1g	7.3g



08日(月)		09日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)	
朝	ご飯 がんもと冬瓜の煮物 畑菜とちくわの和え物 たいみそ みそ汁（ワカメ・大根葉） 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ふりかけ（かつお） みそ汁（もやし・うずまき麴） 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え 金山寺みそ みそ汁（冬瓜・ワカメ） 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ キャベツのごまドレッシング 和え ふりかけ（さけ） みそ汁（チゲン菜・おつゆ麴） 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のなめたけ和え しそ昆布 みそ汁（じゃが芋・油揚げ） 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ ふりかけ（たまご） みそ汁（豆腐・かぶ葉） 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え のり佃煮 みそ汁（玉葱・貝割） 牛乳						
	ご飯 さばの七味焼き 付）ピーマン ひじきの煮物 フルーツ（メロン） みそ汁（しろな・えのき）	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物（福神漬）	ご飯 メバルの揚げ浸し 付）スナップエンドウ・花麴 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ（パイナップル） みそ汁（小松菜・長葱）	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付）しろな なすの煮浸し ゼリー みそ汁（さつま芋・かぶ葉）	ご飯 ほっけの塩焼き 付）大根おろし・オクラ 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶（キウイ） みそ汁（畑菜・玉葱）	ご飯 チーズインハンバーグ 付）スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ缶（マンゴー） コンソメスープ（しろな・えのき）	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付）いんげん・花麴 れんこん金平 フルーツ（オレンジ） みそ汁（白菜・油揚げ）						
	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース （バター醤油ソース） 付）いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶（黄桃） 大根のゆかり和え	ご飯 マトウダイの照り焼き 付）チンゲン菜 かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ（オレンジ）	ご飯 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶（マンゴー） 香の物（赤しその実漬）	ご飯 あじの山椒焼き 付）いんげん かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶（りんご）	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め フルーツ（オレンジ） 高菜漬	ご飯 ますのごま醤油焼き 付）甘酢生姜 ふろふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ（パイナップル）	ご飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ缶（白桃）						
	I単位 - 1585kcal	I単位 - 1619kcal	I単位 - 1637kcal	I単位 - 1616kcal	I単位 - 1613kcal	I単位 - 1577kcal	I単位 - 1643kcal						
	蛋白質 63.4g	蛋白質 65.8g	蛋白質 68.4g	蛋白質 60.6g	蛋白質 69.6g	蛋白質 60.5g	蛋白質 71.5g						
脂質 38.5g	脂質 41.9g	脂質 41.1g	脂質 38.9g	脂質 39.5g	脂質 39.7g	脂質 35.4g							
炭水化物 260.5g	炭水化物 256.7g	炭水化物 259.1g	炭水化物 268.5g	炭水化物 257.7g	炭水化物 257.7g	炭水化物 272.6g							
食塩相当 6.9g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.4g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7.5g	食塩相当 7.8g	食塩相当 8.2g							



15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	納豆	ウインナーソテー	オムレツ	厚揚げの甘辛煮	にしんの梅煮	がんもの煮物	ちくわの含め煮	チンゲン菜とベーコンの炒め物	畑菜としめじの和え物	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	チンゲン菜のお浸し	チンゲン菜のお浸し
	うめびしお	ふりかけ（さけ）	付）グリル野菜	ほうれん草の和え物	付）いんげん	ふりかけ（しそ）	ふりかけ（かつお）	みそ汁（さつま芋・ワカメ）	みそ汁（冬瓜・かぶ葉）	みそ汁（玉葱・ねぎ）	みそ汁（玉葱・ねぎ）	みそ汁（冬瓜・貝割）	みそ汁（冬瓜・貝割）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ご飯	生姜あんかけうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚の香味焼き	あん）	肉豆腐	あじの和風ムニエル	肉団子の野菜あんかけ	牛肉の生姜煮	かつとし	付）オクラ	鶏肉の唐揚げ	付）オクラ・花人参	付）オクラ・花人参	ブロッコリーとほたての和え物	ブロッコリーとほたての和え物
	肉じゃが	付）パセリ	じゃが芋のたらこ炒め	付）スナップエンドウ	小松菜とツナの和え物	ほうれん草のピーナッツ和え	フルーツ（オレンジ）	フルーツ缶（パイン）	白菜のうま塩和え	フルーツ（バナナ）	フルーツ（バナナ）	フルーツ（オレンジ）	フルーツ（オレンジ）
	みそ汁（小松菜・うずまき麩）	みそ汁（みかん）	みそ汁（しろな・おつゆ麩）	みそ汁（マンゴー）	みそ汁（もやし・うずまき麩）	みそ汁（さつま芋・かぶ葉）	みそ汁（豆腐・ワカメ）						
夜	ご飯	さばの南部焼き	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のゆず醤油ソース	付）ピーマン	鶏肉のバジル焼き	豚肉の玉葱ソース炒め	白身魚の辛子マヨネーズ焼き	鶏肉のケチャップ焼き	さわらの山椒焼き	付）スナップエンドウ	卵の花	白菜のミルク煮	白菜のミルク煮	鶏肉と大根の炒め煮	鶏肉と大根の炒め煮
	付）スナップエンドウ	フルーツ（メロン）	付）いんげん	里芋の含め煮	付）ブロッコリー・トマト	付）ピーマン	付）スナップエンドウ	フルーツ缶（パイン）	フルーツ（みかん）	フルーツ缶（黄桃）	フルーツ缶（黄桃）	フルーツ缶（パイン）	フルーツ缶（パイン）
	カリフラワーのサラダ	香の物（しば漬け）	かぶのコンソメ煮	きゅうりの酢の物	なすの煮物	人参サラダ	香の物（しば漬け）						
I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -	
1554kcal		1632kcal		1573kcal		1599kcal		1646kcal		1572kcal		1610kcal	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
65.9g		62.2g		63.7g		68.5g		60.3g		64.8g		64.1g	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
37.2g		52.1g		35.7g		39.3g		49.7g		37g		39.8g	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
251.4g		244.7g		263.4g		256.5g		250.7g		259.6g		258.6g	
食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当	
6.9g		8.1g		7g		6.5g		6.6g		7g		8.4g	



22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)		28日(日)	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	炒り豆腐	だし巻卵	野菜つみれの煮物	納豆	ウインナーソテー	ふんわり寄せの煮物	がんもの含め煮	ふんわり寄せの煮物	キャベツの磯和え	なすのポン酢和え	ふりかけ（たまご）	みそ汁（しろな・長葱）	みそ汁（しろな・長葱）
	ほうれん草とカニカマの和え物	付）うずら豆	小松菜のごま和え	しろなとちくわの煮浸し	白菜のゆず醤油和え	キャベツの磯和え	みそ汁（小松菜・おつゆ麩）	白菜のゆず醤油和え	うめびしお	みそ汁（小松菜・おつゆ麩）	みそ汁（しろな・長葱）	みそ汁（しろな・長葱）	
	たいみそ	オクラのおかか和え	金山寺みそ	しそ昆布	ふりかけ（たらこ）	うめびしお	みそ汁（小松菜・おつゆ麩）	ふりかけ（たらこ）	みそ汁（もやし・大根葉）	みそ汁（小松菜・おつゆ麩）	みそ汁（しろな・長葱）	みそ汁（しろな・長葱）	
	みそ汁（うずまき麩・長葱）	ふりかけ（さけ）	みそ汁（豆腐・ねぎ）	みそ汁（里芋・ワカメ）	みそ汁（もやし・大根葉）	みそ汁（小松菜・おつゆ麩）	みそ汁（しろな・長葱）	みそ汁（もやし・大根葉）	みそ汁（小松菜・おつゆ麩）	みそ汁（小松菜・おつゆ麩）	みそ汁（しろな・長葱）	みそ汁（しろな・長葱）	
牛乳	みそ汁（さつま芋・ワカメ）	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	二色丼	ご飯	ご飯	バターライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	なすの炒め物	あじの南蛮漬け	黄金かれいの照り煮	鶏肉のチーズソース	マトウダイの梅肉焼き	チキンのカレーグリル	まぐろハンバーグ	マトウダイの梅肉焼き	チキンのカレーグリル	さばのねぎ醤油焼き	さばのねぎ醤油焼き	豚肉と野菜の塩麴炒め	豚肉と野菜の塩麴炒め
	フルーツ缶（マンゴー）	白菜と畑菜のお浸し	付）花麩・きぬさや	付）ブロッコリー・林檎	付）オクラ・花人参	付）スナップエンドウ・トマト	付）ピーマン	付）オクラ・花人参	付）スナップエンドウ・トマト	付）大根おろし	付）大根おろし	ちくわとかぶの煮物	ちくわとかぶの煮物
	みそ汁（玉葱・かぶ葉）	フルーツ（バナナ）	きんぴらごぼう	キッシュ風オムレツ	さつま芋と昆布の煮物	ポテトサラダ	ほうれん草のごまよごし	さつま芋と昆布の煮物	ポテトサラダ	えびとチンゲン菜の炒め	えびとチンゲン菜の炒め	フルーツ（オレンジ）	フルーツ（オレンジ）
		みそ汁（大根・貝割）	フルーツ缶（りんご）	デザート	フルーツ（りんご）	フルーツ缶（パイナップル）	みそ汁（大根・貝割）	フルーツ（りんご）	フルーツ缶（パイナップル）	フルーツ（メロン）	フルーツ（メロン）	みそ汁（大根・貝割）	みそ汁（大根・貝割）
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ますの幽庵焼き	豚肉とかぶのみそ鍋風	付）人参グラッセ・ポテト	ほっけの生姜醤油焼き	おでん	さばのねぎ醤油焼き	さばのねぎ醤油焼き	おでん	さばのねぎ醤油焼き	さばのねぎ醤油焼き	さばのねぎ醤油焼き	ちくわとかぶの煮物	ちくわとかぶの煮物
	付）小松菜	さつま揚げといんげんの炒め物	付）人参グラッセ・ポテト	付）いんげん	畑菜とツナの和え物	付）大根おろし	付）大根おろし	畑菜とツナの和え物	付）大根おろし	えびとチンゲン菜の炒め	えびとチンゲン菜の炒め	フルーツ（オレンジ）	フルーツ（オレンジ）
	かぼちゃのいとこ煮	フルーツ缶（黄桃）	ピクルス	ひじきの煮物	フルーツ缶（黄桃）	えびとチンゲン菜の炒め	えびとチンゲン菜の炒め	フルーツ缶（黄桃）	えびとチンゲン菜の炒め	えびとチンゲン菜の炒め	えびとチンゲン菜の炒め	みそ汁（大根・貝割）	みそ汁（大根・貝割）
	フルーツ（りんご）	香の物（青しその実漬け）	冬瓜とえびのスープ煮	フルーツ（オレンジ）	フルーツ（オレンジ）	フルーツ（メロン）	みそ汁（大根・貝割）	フルーツ（オレンジ）	フルーツ（メロン）	フルーツ（メロン）	みそ汁（大根・貝割）	みそ汁（大根・貝割）	
きゅうりの生姜醤油和え		フルーツ（キウイ）	浅漬（きゅうり）	香の物（赤しその実漬け）	わかめ佃煮	わかめ佃煮	香の物（赤しその実漬け）	わかめ佃煮	わかめ佃煮	わかめ佃煮	みそ汁（大根・貝割）	みそ汁（大根・貝割）	
I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -		I補給 -	
1592kcal		1589kcal		1592kcal		1614kcal		1567kcal		1530kcal		1642kcal	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
64.4 g		67.4 g		64.2 g		71 g		62.2 g		62.9 g		61.5 g	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
33.4 g		34.2 g		37.2 g		44.1 g		36.6 g		43.4 g		43.3 g	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
270.9 g		264.8 g		261.9 g		246 g		258.5 g		237.3 g		264.2 g	
食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当	
6.7 g		7.2 g		6.7 g		7.3 g		7.1 g		7.2 g		7.4 g	



29日(月)		30日(火)		31日(水)									
朝	ご飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え たいみそ みそ汁（冬瓜・ワカメ） 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え ふりかけ（しそ） みそ汁（さつま芋・大根葉） 牛乳	ご飯 和風ミートボール 付）いんげん カリフラワーのゆかり和え のり佃煮 みそ汁（しろな・玉葱） 牛乳										
	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ缶（黄桃） 中華スープ （チンゲン菜・えのき）	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付）ブロッコリー じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ缶（パイナップル） みそ汁 （ほうれん草・うずまき麴）	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 大根のマヨネーズサラダ フルーツ（オレンジ） お吸物（豆腐・ワカメ）										
	ご飯 白身魚の生姜煮 付）いんげん・花麴 切干大根の炒め煮 キャベツときゅうりの和風和え フルーツ（キウイ）	ご飯 さわらの七味焼き 付）オクラ ごま豆乳煮 フルーツ（りんご） 香の物（桜だいこん）	えび天そば 具） 茄子の生姜あん あさりとチンゲン菜のお浸し フルーツ缶（ミックス）										
	I値 -	1649kcal	I値 -	1585kcal	I値 -	1616kcal							
	蛋白質	60.2 g	蛋白質	69 g	蛋白質	63.7 g							
脂質	49.6 g	脂質	40.3 g	脂質	43.5 g								
炭水化物	253.2 g	炭水化物	250 g	炭水化物	252.7 g								
食塩相当	6.8 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	7.9 g								

