

令和7年 12 献立表

	朝 食		昼 食		夕 食		
1月	御飯200G ミートボール(ナポリタン) 牛乳	味噌汁(えのき・しめじ) キャベツ(人参)	御飯200G 魚の香草焼き ハム野菜サラダ	白菜のクリーム煮 ブロッコリー&トマト	御飯200G 豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉とごぼうのきんぴら	味噌汁(なめこ・玉葱) レタス(キュウリ)	2104
2火	御飯200G 生玉子 いんげんと竹輪の炒め	味噌汁(長芋・油揚) 納豆 牛乳	御飯200G 小籠包	スンドゥブー レタス(ピーマン)	御飯200G チキンのタルタル焼き 昆布と切り干し物	清汁(ワカメ・麩) キャベツ(人参)	2534
3水	御飯200G ジャンポフランク 牛乳	味噌汁(ホウレン草・絹ゴシ) キャベツ(人参)	長崎ちゃんぽん レタス(海藻サラダ)	春巻	御飯200G 秋刀魚塩焼き	豚汁(大根) 冬瓜そぼろあんかけ	914
4木	御飯200G さばのみぞれ煮 牛乳	味噌汁(しめじ・厚揚) 人参しりしり	御飯200G 豚かつ(手作り) オクラのみずく和え	味噌汁(牛蒡・人参) キャベツ(紫タマネギ)	御飯200G 厚揚の中華味噌炒め	えのきと春雨のスープ 野菜のキムチ和え	676
5金	御飯200G ソースハンバーグ 牛乳	コーンスープ キャベツ(ミックス野菜)	御飯260G 大根サラダ 牛乳	チキンカレー 漬物(福神・らっきょう)	折り詰め弁当A		890
6土	パンセットA		御飯200G あじフライ 糸こんにゃくのきんぴら風	味噌汁(大根・油揚) キャベツ(紫タマネギ)	御飯200G チキンチャップ ブロッコリーサラダ	千切り野菜のスープ レタス(ピーマン)	2506
7日	パンセットB		カレーうどん バナナ	豚肉とごぼうのきんぴら	御飯220G 豚肉生姜焼き ひじき煮	清汁(ワカメ・麩) レタス(キュウリ)	1055
8月	御飯200G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(ジャガ・玉) レタス(キュウリ)	雑穀御飯 白身魚の麹味噌焼き 南瓜そぼろ煮	味噌汁(えのき・厚揚) キャベツ(ミックス野菜)	御飯220G 肉豆腐	清汁(なめこ・はんぺん) スパゲティサラダ	791
9火	朝食うどん 牛乳	豚肉と白菜の中華炒め	御飯220G 揚げ豆腐チャンブルー	ソーキ汁 さたばんびん	御飯220G 豚バラおろしポン酢 オクラのごま和え	味噌汁(なす・油揚) キャベツ(紫タマネギ)	2676
10水	御飯220G ポーク卵 牛乳	味噌汁(あさり) キャベツ(人参)	ガーリックorフレンチトースト オニオンスープ	ミーツパゲティ 大根サラダ	御飯220G タンドリーチキン ニンニクの芽炒め	味噌汁(牛蒡・人参) キャベツ(キュウリ)	2907
11木	オープンサンド 牛乳	コーンスープ	御飯220G ほっけ開き れんこんきんぴら	豚汁(里芋) 大根おろし(レモン)	御飯220G 豆腐チャンブルー	清汁(うすらの卵) 樺ヶ鶏	755
12金	御飯220G 生玉子 いんげんのごま和え	味噌汁(白菜・豚肉) 納豆 牛乳	御飯200G リン空(新献立) オクラとトマトの和物	清汁(渦巻き麩) キャベツ(紫キャベツ)	バック飯		865
13土	パンセットC		牛丼 ごぼうと人参のサラダ	味噌汁(青梗菜・油揚)	御飯220G 塩ダレ豚焼き 中華磯いか	ワカメスープ ミックス生野菜	3001
14日	パンセットD		御飯200G 白身フライ オクラのごま和え	味噌汁(しめじ・厚揚) レタス(ピーマン)	御飯200G 鶏肉のジャリアピンソース スパゲティサラダ	ポタージュスープ キャベツ(紫キャベツ)	2376
15月	御飯200G チキンナゲット 牛乳	味噌汁(筍) 朝サラダ(ダイ・ニン)	まぐろ山かけ丼 ひじきの炒め煮	味噌汁(椎茸・ネギ)	御飯200G ポークソテー(トマトソース) ホウレン草とシメジソテー	コーンスープ キャベツ(紫タマネギ)	2353
16火	ロングライフパン		バック飯		御飯200G 折り詰め弁当B		980
食堂・厨房清掃							
17水	御飯200G さば味噌煮 牛乳	味噌汁(若・玉) なすの揚げ浸し	かきあげうどん(そば) りんご	豆腐のなめこあんかけ	御飯200G 白身魚のガーリックオイル焼 インゲンとベーコンソテー	オニオンスープ キャベツ(レタス)	631
18木	御飯200G ミートボール(照焼) 牛乳	味噌汁(白菜・絹ゴシ) レタス(キュウリ)	御飯220G コールスローサラダ	カツカレー 漬物(福神・らっきょう)	御飯200G 小松菜のみそマヨ和え	おでん みかん	789
19金	御飯200G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(えのき・しめじ) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	タコスビザ(新献立) ポテトサラダ	オニオンスープ	バック飯		865
20土	パンセットE		御飯200G ポークチャップ マカロニサラダ	コーンスープ キャベツ(紫キャベツ)	御飯220G 大根サラダ	ハヤシライス	723
21日	パンセットF		御飯200G 豚肉キムチ	味噌汁(えのき・しめじ) ひじき煮	御飯200G 魚ムニエル ポテトサラダ	清汁(渦巻き麩) ブロッコリー&トマト	2156
22月	御飯200G チキンナゲット 牛乳	味噌汁(ホウレン草・絹ゴシ) 朝サラダ(ダイ・ニン)	牛バラ丼 オクラの青じそおかか和え	味噌汁(若・玉)	御飯200G エビフライ 里芋そぼろ煮	ワカメスープ キャベツ(人参)	854
23火	御飯200G さばの生姜煮 牛乳	味噌汁(ジャガ・玉) いんげんのごま和え	御飯200G 手作り魚フライ ほうれんそう白和え	味噌汁(白菜・豚肉) キャベツ(紫キャベツ)	御飯200G ポークジンジャー 糸こんにゃくのきんぴら風	冬瓜とコーンのスープ キャベツ(キュウリ)	2463
24水	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳	味噌汁(豆腐・ワカメ) キャベツ(人参)	宮古そば もずく酢の物	冬瓜そぼろあんかけ	御飯200G ササミチーズカツ 人参しりしり	清汁(冬瓜・えのき) ミックス生野菜	2310
25木	朝食うどん 牛乳	豚肉とごぼうのきんぴら	御飯200G ローストチキン 生野菜A	コーンスープ グリーン野菜 クリスマスケーキ	御飯200G めかじきの梅マヨ焼き	味噌汁(厚揚・シイタケ) 豚肉と大根のピリ辛炒め	995
26金	御飯200G サケ塩焼 牛乳	味噌汁(大根) ほうれん草のごま和	御飯220G シーチキンサラダ	ビーフシチュー	折り詰め弁当C		860
27土	パンセットG		御飯200G トンテキ玉ねぎソース ブロッコリーサラダ	清汁(ワカメ・麩) レタス(ピーマン)	御飯200G チンジャオロース	ワカメスープ 切り干し大根の中華風ピリ辛和え	1032
28日	パンセットH		御飯200G 麻婆豆腐 キャベツ(紫キャベツ)	中華スープ(椎茸・チンゲン) 焼きようざ	御飯220G コーンサラダ	チキンのホワイトシチュー	963
29月	御飯200G ポーク卵 牛乳	味噌汁(筍) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	御飯200G フライ盛りあわせ(2) 小松菜と厚揚げの煮ひたし	清汁(ワカメ・麩) レタス(キュウリ)	御飯200G ハンバーグ和風キノコソース かに棒と胡瓜の酢物	味噌汁(冬瓜・卵) ブロッコリー&トマト	736
30火	御飯200G 生玉子 オクラのごま和え	味噌汁(えのき・厚揚) 納豆 牛乳	親子丼 長芋サラダ	味噌汁(若・玉)	御飯200G 鮭のバター照焼 キャベツ(ミックス野菜)	ポタージュスープ 人参グラッセ	2458
31水	御飯200G キャベツ(キュウリ)	朝カレー 牛乳	御飯200G なすと豚肉の味噌炒め	清汁(うすらの卵) 大根サラダ	年越しそば みかん	里芋と鶏肉の甘辛煮	864

●新献立

2(火)昼 スンドゥブ: コチュジャンの辛味が食欲をそそり、あさり、えび、牛バラの出汁がスープにコクと、絹ごしの柔らかい食感が調和した、アツアツ韓国鍋!
19(金)昼 タコスビザ: スパイシーなタコミート・チーズ・トマト・アボカドをトッピングして焼き上げます

●オススメ献立

9(水)昼 ガーリックorフレンチトースト: フランスパンアレンジ
25(木)昼 クリスマスケーキ(手作り): パウンドケーキにクリームといちごのせ

●空上げの日

12(金)昼 リン空: 下地濡1士のオリジナル空上げ! にんにくと米酢のきいた特製オーロラソースがやみつきになる美味しさです

※お知らせ

16(火)は、厨房・食堂清掃の為、朝(パン)・昼(バック)・夕(弁当)となり、朝(パン)・昼(バック)は前日15(月)夕食時に配布となります