

# 月間献立表

2025年12月 常食

01日(月)		02日(火)		03日(水)		04日(木)		05日(金)		06日(土)		07日(日)		08日(月)	
朝	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱) ひじきの炒め煮 のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) パパイヤしりしり たいみそ 牛乳	あんぱん コンソメスープ ミニハンバーグ 人参しりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) ポテトベーコン炒め のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ほうれん草 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(じゃが芋・人参) 五目煮 のり佃煮 牛乳	紅芋パン コーンスープ キャベツ炒め ゆでワインナー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) デークニイリチー ゆずみそ 牛乳							
昼	ご飯(150g) 味噌汁(あおさ・絹ごし) メンチカツ ブロッコリー炒め 大根サラダエネ バウムクーヘン	ご飯(150g) 味噌汁(大根・もめん豆腐) 松風焼 梅きんぴら 卵豆腐 プリン	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 魚の炊き合わせ ヌンクーグー <sup>ア</sup> おろしリンゴ アップルケーキ	赤飯 味噌汁(冬瓜・もめん豆腐) 豆腐ハンバーグみそだれ スンシーアイリチー <sup>ア</sup> デザートムース(オレンジ) ドーナツ	ご飯(150g) 沖縄そば ローストチキン ブロッコリーのソテー <sup>ア</sup> おろしリンゴ いちごクレープ	ご飯(150g) 味噌汁(なす) ラフテー <sup>ア</sup> 冬瓜の生姜煮 ささみサラダ シーカーサーゼリー	ご飯(150g) レタススープ 鶏すき プロッコリー炒め(コーン) <sup>ア</sup> ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ 乳菓饅頭	ご飯(150g) きゅうりの韓国風スープ 豆腐ハンバーグ(梅おろし) <sup>ア</sup> ほうれん草のバター炒め しば漬けサラダ 乳菓饅頭							
夕	ご飯(150g) 白菜とあさりのスープ ローストチキン 筑前煮 デザートムース(ピーチ)	ご飯(150g) 味噌汁(なす) サバの生姜煮 麩チャンプルー(キャベツ) <sup>ア</sup> 春雨サラダ	ご飯(150g) ちむしんじ 豆腐の肉みそあん 菜の花のバター炒め ウンスナバー白和え	ご飯(150g) ゆし豆腐 白身魚のカレームニエル なすの味噌炒め ウムニー	ご飯(150g) ウンスナバーの味噌汁 サバの梅煮 クーブイリチー <sup>ア</sup> なめたけ和え(軟)	ご飯(150g) ソーメン汁 親子煮 和え物(菜の花) カットマンゴー缶	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 赤魚のおろし煮 ひじきの炒め煮 デザートムース(オレンジ)	ご飯(150g) むじじる風 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 オクラの梅なめ茸和							
一日合計	エネルギー 1,695KCal 蛋白質 60.8g 脂質 48.9g 塩分 7.7g	エネルギー 1,610KCal 蛋白質 66.7g 脂質 32.8g 塩分 8.1g	エネルギー 1,582KCal 蛋白質 68.1g 脂質 46.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1,602KCal 蛋白質 58.0g 脂質 36.1g 塩分 7.9g	エネルギー 1,733KCal 蛋白質 61.9g 脂質 51.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1,626KCal 蛋白質 55.5g 脂質 43.2g 塩分 7.5g	エネルギー 1,593KCal 蛋白質 66.5g 脂質 50.9g 塩分 8.3g	エネルギー 1,641KCal 蛋白質 62.2g 脂質 43.4g 塩分 7.8g							
09日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)		16日(火)	
朝	ご飯(150g) 味噌汁(玉ねぎ・卵) ウンスナバーうぶしー ゆずみそ 牛乳	紅芋パン クリームミネストローネ 焼きポーク 人参しりしり 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・えのき) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	ご飯(150g) ゆし豆腐 野菜の卵とじ ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・豆腐) デークニイリチー <sup>ア</sup> たいみそ 牛乳	あんぱん コンソメスープ(玉葱・小松菜) オムレツ ブロッコリー炒め 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(卵・山東菜) 千切りイリチー <sup>ア</sup> たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) 人参しりしり のり佃煮 牛乳							
昼	ご飯(150g) 中華コーンスープ マーボー豆腐 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) 春雨サラダ 水ようかん	ご飯(150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和 カップケーキ	ご飯(150g) 鶏汁 肉豆腐 タマーナイリチー <sup>ア</sup> 白菜のごまマヨ和え ソフルール	ご飯(150g) ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ マカロニソテー <sup>ア</sup> 大根サラダ Caワッフル	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) サバのみそ煮 人参しりしり みかん缶(40g) 乳菓饅頭	ご飯(150g) クリームシチュー <sup>ア</sup> ハンバーグ(デミグラソース) <sup>ア</sup> ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ ジョア	ご飯(150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼壳2個 白菜とチキンのごまサラダ パンケーキ	ご飯(150g) 中華コーンスープ 八宝菜 もずく豆腐 デザートムース(オレンジ) くろ棒							
夕	ご飯(150g) 沖縄そば 魚のフライ甘酢あんかけ キヤベツと豆苗炒め にんじんのナムル	ご飯(150g) しかむどうち 白身魚のおろしかけ 千切りイリチー <sup>ア</sup> みかん缶(40g)	ご飯(150g) アーサ汁 鶏すき 冬瓜の煮つけ おくらとろのなめたけ和え	ご飯(150g) 味噌汁(白菜・しめじ) 鮭のマリネ 豆腐チャンプルー アロエヨーグルト	ご飯(150g) けんちん汁 チキンの塩麹焼き葱ソース 冬瓜の味噌うぶしー <sup>ア</sup> もずく酢	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・えのき) 白身魚のカレームニエル 焼きビーフン 洋ナシ缶	ご飯(150g) パパイヤのスープ 鶏肉のさつぱり煮 ナスの揚げだし 杏仁豆腐(40g)	ご飯(150g) カレースープ 牛肉のトマト煮 アスパラソテー <sup>ア</sup> マカロニサラダ							
一日合計	エネルギー 1,618KCal 蛋白質 54.8g 脂質 38.0g 塩分 9.5g	エネルギー 1,623KCal 蛋白質 67.5g 脂質 48.2g 塩分 9.1g	エネルギー 1,631KCal 蛋白質 61.1g 脂質 43.9g 塩分 6.8g	エネルギー 1,627KCal 蛋白質 65.8g 脂質 40.2g 塩分 7.1g	エネルギー 1,593KCal 蛋白質 57.5g 脂質 37.1g 塩分 7.9g	エネルギー 1,525KCal 蛋白質 60.7g 脂質 36.3g 塩分 9.0g	エネルギー 1,623KCal 蛋白質 56.4g 脂質 42.1g 塩分 7.6g	エネルギー 1,804KCal 蛋白質 65.7g 脂質 56.8g 塩分 7.8g							

# 月間献立表

2025年12月 常食

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝	クリームパン(60g) ポテトスープ ほうれん草炒め ミニハンバーグ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(玉葱・ポーク) 菜の花のバター炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(白菜) いり豆腐 たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(里芋・ねぎ) 五目煮 たいみそ 牛乳	紅芋パン オニオンスープ ブロッコリー炒め(コーン) ゆでウインナー 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) さつまあげとポテトの旨煮 ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ひじきの五目煮 たいみそ 牛乳	あんぱん 南瓜のポタージュ オムレツ ほうれん草炒め 牛乳
昼	ご飯(150g) 味噌汁(レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ンスナバーのツナ和え ぶどうゼリー	クファジューシー あさり汁 鶏すき クーブイリチー <sup>1</sup> とろろ和え ミニたいやき	ご飯(150g) ゆし豆腐 南瓜コロッケ ヌンクーヴィー <sup>2</sup> セロリサラダ かぼちゃプリン	赤飯 ちむしんじ 松風焼 チンカーターシャー <sup>3</sup> ヨーグルト(ジャム) 抹茶ムース	ご飯(150g) ソーメン汁 鮭の塩焼き なすの味噌炒め みかん缶(40g) カフィーニ	ご飯(150g) 中華ワンタンスープ 島豆腐の炒めもの 焼売 カットマンゴー缶 乳菓饅頭	ご飯(150g) むじじる風 肉豆腐 ほうれん草ときのこ炒め 春雨サラダ いちごクレープ	ご飯(150g) 冬瓜のすり流し汁 かれいのピカタ 茄子煮びたし なます ドーナツ
夕	ご飯(150g) いなむどうち 赤魚のおろしかけ ブロッコリー炒め しば漬けサラダ	ご飯(150g) 今魚汁 筑前煮 ふわふわ豆腐(かぼちゃ) パイン缶(チビット)40g	ご飯(150g) すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) 親子煮 茄子の南蛮 カットマンゴー缶	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ) ひじきと野菜の豆腐 麸チャンプルー(キャベツ) フルーツカクテル缶(50g)	ご飯(150g) 味噌汁(オクラ) 豚肉の塩だれ炒め だし巻き卵 ウムニー	冬至ジューシー しかむどうち軟 八幡巻き 白菜のタシヤー <sup>4</sup> きゅうりの酢物	ご飯(150g) 沖縄そば 赤魚のおろしかけ 筑前煮 和え物(菜の花)	ご飯(150g) コンソメスープ(玉葱・小松菜 カニクリームコロッケ マカロニソテー <sup>5</sup> みかんサラダ
一日合計	エネルギー 1,602KCal 蛋白質 63.7g 脂質 66.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1,770KCal 蛋白質 67.5g 脂質 48.5g 塩分 7.4g	エネルギー 1,546KCal 蛋白質 49.3g 脂質 40.4g 塩分 5.5g	エネルギー 1,545KCal 蛋白質 58.5g 脂質 30.9g 塩分 6.7g	エネルギー 1,671KCal 蛋白質 62.5g 脂質 55.1g 塩分 7.0g	エネルギー 1,800KCal 蛋白質 63.2g 脂質 52.1g 塩分 8.1g	エネルギー 1,753KCal 蛋白質 69.2g 脂質 52.4g 塩分 8.1g	エネルギー 1,637KCal 蛋白質 55.5g 脂質 53.7g 塩分 7.2g
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	01日(木)
朝	ご飯(150g) 味噌汁(大根・人参) 白菜のタシヤー <sup>6</sup> たいみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(小松菜・ポーク) 麸イリチー <sup>7</sup> のり佃煮 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根・ねぎ) ウンスナバーうぶしー <sup>8</sup> たいみそ 牛乳	紅芋パン コンソメスープ(玉葱・人参) ポテトベーコン炒め ゆでウインナー <sup>9</sup> 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(キャベツ・ポーク) ほうれん草炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯(150g) 味噌汁(大根) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	クリームパン(60g) カレースープ 焼きポーク パパイヤシリシリ 牛乳	
昼	ご飯(150g) コーンスープ チキンのマーマレード焼き ポテトベーコン炒め 福福杏仁(イチゴソース) プラウニー	ご飯(150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ(デミグラソース) ほうれん草ときのこ炒め 豆腐サラダ バウムクーヘン	ご飯(150g) 鶏汁 サバのみそ煮 タマネイリチー <sup>10</sup> とろろ和え カップケーキ	ご飯(150g) とろろ汁 西京焼き(赤魚) 筑前煮 菜の花のナムル 飲む野菜とピーチ	ご飯(150g) しかむどうち軟 豚肉のスタミナ炒め ドルウカシー <sup>11</sup> オクラのおかか和え 水ようかん	ご飯(150g) ソーメン汁 ローストチキン ンスナバー炒め 人参サラダ アセロラゼリー	ご飯(150g) 味噌汁(木綿・小松菜) 豚肉と菜の花のオイスター炒め もずく豆腐 梅和え シフォンケーキ	
夕	ご飯(150g) ちむしんじ 鮭の照焼き スンシーアイチー <sup>12</sup> ゆずなます	ご飯(150g) 冬瓜のスープ 魚の甘酢あんかけ クーブイリチー(軟) みかん缶(40g)	ご飯(150g) すまし汁(わかめ・麸・三つ葉) 豆腐の肉みそあん 梅きんぴら 春雨サラダ	ご飯(150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー もずく酢	ご飯(150g) クラムチャウダー チキンのハニーマスター焼き ブロッコリーのソテー <sup>13</sup> 南瓜サラダ	ご飯(150g) 島パパイヤの生姜スープ 島豆腐の炒めもの ミニハンバーグ ゆずなます	ご飯(150g) 沖縄そば 魚のクリーム煮 豆腐チャンプルー <sup>14</sup> ヨーグルト(ジャム)	
一日合計	エネルギー 1,636KCal 蛋白質 63.7g 脂質 35.3g 塩分 7.8g	エネルギー 1,609KCal 蛋白質 54.7g 脂質 39.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1,647KCal 蛋白質 63.0g 脂質 41.4g 塩分 7.5g	エネルギー 1,607KCal 蛋白質 66.8g 脂質 49.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1,843KCal 蛋白質 66.5g 脂質 63.3g 塩分 6.1g	エネルギー 1,635KCal 蛋白質 63.4g 脂質 45.2g 塩分 7.1g	エネルギー 1,642KCal 蛋白質 75.0g 脂質 53.9g 塩分 8.3g	0 0.0 0.0 0.0