



令和7年 12月 献立表（前半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	月	ウィンナー 野菜炒め ご飯・味噌汁	豚肉の旨塩炒め 茄子の煮物 焼売 ご飯・中華スープ	鰯のあんかけ 里芋のそぼろ煮 オクラの和えもの ご飯・味噌汁
2	火	肉じゃが ピーマンの炒め物 ご飯・味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーの和えもの ご飯・すまし汁	野菜チャンブル きのこソテー キャベツの生姜和え ご飯・味噌汁
3	水	がんも 青菜の煮びたし ご飯・味噌汁	ハヤシライス 野菜とソーセージの炒め物 コールスローサラダ	関東煮 れんごんの炒り煮 春菊の和え物 ご飯・味噌汁
4	木	青梗菜クリーム煮 サラダ ご飯・味噌汁	牛肉とさつま芋の炒め物 ちくわの磯辺揚げ 里芋の煮っころがし ご飯・味噌汁	ホキの南蛮漬け 金平ごぼう 青菜の梅和え ご飯・味噌汁
5	金	煮奴 切干大根の酢の物 ご飯・味噌汁	メンチカツ ふきの煮付け インゲンのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	牛肉と茄子のオイスター炒め 白菜の白煮 ほうれん草の和え物 ご飯・味噌汁
6	土	キャベツといか炒め物 スパサラダ ご飯・味噌汁	タラの香味ソース 筑前煮 野菜と小エビの和え物 ご飯・味噌汁	和風きのこハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーとお豆のサラダ ご飯・味噌汁
7	日	団子のあんかけ クーフイリチー ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き 茄子とがんもの煮物 野菜のサラダ ご飯・味噌汁	サバの梅煮 人参しりしり 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯・味噌汁
8	月	野菜のケチャップ炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ ご飯・味噌汁	ホキのオーロラソースがけ 大根の旨煮 チンゲン菜のお浸し ご飯・味噌汁	豚肉の柳川風 ピーマンの炒め物 白菜のピリ辛和え ご飯・味噌汁
9	火	鮭の西京焼き 大根ののり和え ご飯・味噌汁	鶏肉の山椒焼き ぜんまいの煮付け ポテトサラダ ご飯・味噌汁	ホイコーロー たけのこの土佐煮 野菜のナムル ご飯・中華スープ
10	水	納豆 さつま揚げ煮物 ご飯・味噌汁	厚揚げの揚げだし豆腐風 じゃがいもの煮付 切干大根としらすの和え物 ご飯・味噌汁	赤魚の塩焼き 麩チャンブル 小松菜のごま和え ご飯・味噌汁
11	木	オムレツ 海藻サラダ ご飯・味噌汁	ぶりの煮付け きのこのマスタード炒め 野菜の辛子和え ご飯・味噌汁	鶏のタルタル焼き 竹輪の炒め煮 春菊ときこのおろし和え ご飯・味噌汁
12	金	高野豆腐と野菜の煮物 オクラ煮浸し ご飯・味噌汁	照焼チキン ひじきの煮付け 野菜サラダ ご飯・味噌汁	豚肉の竜田揚げ 厚揚げの甘辛煮 野菜の煮びたし ご飯・味噌汁
13	土	がんもの煮物 玉ねぎとピーマンのソテー ご飯・味噌汁	カレイのおろし煮 おくらのバター醤油炒め 野菜の白だし和え ご飯・味噌汁	牛肉のスタミナ焼き 大根のツナ煮 胡瓜のゆかり和え ご飯・味噌汁
14	日	ソーセージと野菜のソテー 春菊の和え物 ご飯・味噌汁	えびフライ 茄子の味噌炒め カリフラワーのサラダ ご飯・すまし汁	鮭の幽庵焼き 根菜さんびら ピーマンの和え物 ご飯・すまし汁
15	月	ボークビーンズ ツナのサラダ ご飯・味噌汁	彩り野菜の玉子とじ 白菜サラダ 人参のたらこ炒め ご飯・味噌汁	鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ ニラの炒め物 ご飯・味噌汁



令和7年 12月 献立表（後半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	火	はんぺんと野菜の煮物 インゲンナッツ和え ご飯・味噌汁	サバの七味焼き じゃが芋ときのこのソテー 青菜のなめ茸和え ご飯・味噌汁	とんかつ たけのこのコチジャン炒め 胡瓜の甘酢和え ご飯・味噌汁
17	水	ハムステーキ 野菜サラダ ご飯・味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 小松菜の炒め物 オーロラ和え ご飯・味噌汁	さわらの利休焼き 白菜の旨煮 切干大根の和え物 ご飯・味噌汁
18	木	さつま揚げ 温野菜サラダ ご飯・味噌汁	ホキのムニエル マカロニサラダ カリフラワーとコーンの炒め物 ご飯・コンソメスープ	チャプチェ ひじきの炒め煮 胡瓜の梅和え ご飯・味噌汁
19	金	茄子とウインナーのケチャップ炒め ごぼうサラダ ご飯・味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ ごま和え すまし汁	クリームシチュー 青菜ときのこのソテー カリフラワーのサラダ ご飯
20	土	オムレツ 蒟蒻炒め煮 ご飯・味噌汁	ポークチャップ 野菜のコンソメ煮 大根サラダ ご飯・味噌汁	肉団子の酢豚風炒め チンゲン菜とハムの中華和え しゅうまい ご飯・中華スープ
21	日	稲荷の煮物 小松菜のり和え ご飯・味噌汁	赤魚の生姜煮 れんこんのガーリック炒め ひじきのサラダ ご飯・味噌汁	豚ロースのみりん焼き アスパラのバター醤油炒め 白菜と揚げの和え物 ご飯・味噌汁
22	月	南瓜と豚肉のソテー コールスローサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉のレモン蒸し じゃが芋のソテー ポパイサラダ ご飯・コンソメスープ	さばの煮付け 大根の中華そぼろあんかけ 人参のたらこ炒め ご飯・味噌汁
23	火	マカロニソテー カリフラワーマリネ ご飯・味噌汁	えびフライ インゲンのソテー 春雨サラダ ご飯・味噌汁	鶏肉のごま味噌焼き 五目豆 白菜の錦糸和え ご飯・すまし汁
24	水	目玉焼き ぜんまいの煮付け ご飯・味噌汁	赤魚の粕漬け焼き スナップエンドウサラダ たけのこのオイスター炒め ご飯・味噌汁	肉豆腐 里芋の唐揚げ ほうれん草のお浸し ご飯・味噌汁
25	木	ウインナー 野菜炒め ご飯・味噌汁	行事食 ～クリスマス～ フライドチキン ブロッコリーのマスタード炒め ポテトサラダ ご飯・コンソメスープ	鮭の塩焼き がんもの生姜煮 ちくわの辛子マヨ和え ご飯・味噌汁
26	金	ごぼう天 ひじき煮物 ご飯・味噌汁	厚揚げとえびのチリソース炒め チンゲン菜の和え物 餃子 ご飯・中華スープ	牛肉のしぐれ煮 茄子の塩だれ炒め 野菜サラダ ご飯・味噌汁
27	土	里芋そぼろ煮 キャベツコーンソテー ご飯・味噌汁	牛丼 大根のあっさり煮 白菜の和え物 味噌汁	豚キムチ ごぼうの煮物 インゲンの酢味噌和え ご飯・味噌汁
28	日	甘辛肉団子 切り干し大根和え物 ご飯・味噌汁	鮭の西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 じゃが芋のみぞれ酢和え ご飯・すまし汁	親子煮 ピーマンのソテー ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯・味噌汁
29	月	ジャーマンポテト コーンサラダ ご飯・味噌汁	茄子と豚肉の炒め物 さつまあげの煮物 胡瓜のゆかり和え ご飯・味噌汁	ぶりの沢煮 キャベツと蒸し鶏の和え物 きのこのソテーカレー風味 ご飯・味噌汁
30	火	つみれの煮物 ほうれん草のソテー ご飯・味噌汁	メンチカツ ごぼうと鶏肉の炒め煮 ふきの甘酢和え ご飯・味噌汁	鶏肉のハーブ焼き ぜんまいのおかか炒め 春雨サラダ ご飯・味噌汁
31	水	オムレツ 人参のソテー ご飯・味噌汁	サバのピリ辛煮 ビーフソテー スナップえんどうのサラダ ご飯・味噌汁	年越しそば 天ぷら 白菜の柚子風味和え