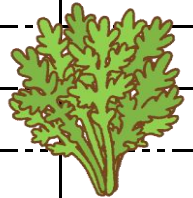


今週のメニュー

令和7年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/1	月	・ サバの塩焼き	・ 豚バラ白菜鍋	
		・ 豆苗とベーコンのソテー	・ さつまいもの塩バター焼き	
		・ もやしの和え物	・ 冷奴	
		・ 味噌汁	・ めうどん	
		・ ごはん		
12/2	火	・ 厚揚げのそぼろ煮	・ カジキのステーキ にんにく醤油ソース	
		・ かぶとツナの和え物	・ 切り昆布の煮物	
		・ 焼のり	・ 水菜のサラダ	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
12/3	水	・ 焼きそばパン	・ チキン南蛮	
		・ 玉子サラダ	・ 大根とさつまあげの煮物	
		・ 中華スープ	・ 春菊のピーナッツ和え	
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
12/4	木	・ ウィナーソテー	・ プルコギ丼	
		・ ブロッコリーのミルク煮	・ 春巻	
		・ 長芋の塩昆布和え	・ ゼンマイのナムル	
		・ 味噌汁	・ わかめスープ	
		・ ごはん		
12/5	金	・ おにぎり(梅・高菜)	・ イワシの生姜煮	
		・ 玉子焼き	・ ピーマンの挽肉炒め	
		・ 漬物	・ りんごとキャベツのサラダ	
		・ 豚汁	・ 味噌汁	
		・ フルーツ	・ ごはん	



今週のメニュー

令和7年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/8	月	・ 玉子サンド	・ アジバーグ	
		・ 水菜とハムのサラダ	・ さつまいものレモン煮	
		・ ミネストローネ	・ ごぼうサラダ	
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
12/9	火	・ 豚とキャベツのソース炒め	・ 酢鶏	
		・ ほうれん草のしらす和え	・ 南瓜コロッケ	
		・ 佃煮	・ ニラのお浸し	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
12/10	水	・ ☆あんかけ豆腐丼	・ 鮭のムニエル クリームソース	
		・ かぶの青しそ和え	・ ジャーマンポテト	
		・ 漬物	・ コーンサラダ	
		・ 味噌汁	・ オニオンスープ	
			・ ごはん	
12/11	木	・ たぬきうどん	・ トンカツ	
		・ エビ入りかき揚げ	・ チンゲン菜の旨煮	
		・ 小松菜のごま和え	・ しらたきの真砂和え	
		・ 混ぜごはん	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
12/12	金	・ 白身魚の味噌マヨ焼き	・ ドライカレー	
		・ 里芋の煮物	・ 手羽先の甘辛焼き	
		・ きゅうりとわかめの酢の物	・ シーザーサラダ	
		・ すまし汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん		

今週のメニュー

令和7年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/15	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏だしにゆうめん ・かまぼこのチーズはさみ焼き ・長芋の梅肉和え ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラの唐揚げ ・れんこんと鶏肉の炒め物 ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
12/16	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムエッグ ・ごぼうとちくわの炒め煮 ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ※おでん ・白菜のごまマヨ和え ・砂肝ポン酢 ・茶飯 	※大根、こんにゃく、巾着、ちくわ、牛すじ、さつまあげなど
12/17	水	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京焼き ・鶏もやしの塩だれ ・豆苗のおかか和え ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・水ギョーザ ・ザーサイ和え ・中華スープ ・ごはん 	
12/18	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーと根菜のスープ ・キャベツのサラダ ・しらすマヨトースト ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの照り焼き ・南瓜のいとこ煮 ・大根と水菜の磯和え ・味噌汁 ・ごはん 	
12/19	金	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子と小松菜の炒め物 ・かぶの煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ 	

今週のメニュー

令和7年 12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/22	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナオムレツ ・ きのこソテー ・ 水菜とじじゃこの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ さわらの照り焼き ☆ 南瓜のいとこ煮 ・ 白菜の柚香和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
12/23	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚丼 ・ チンゲン菜としらたきの和え物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手作りシューマイ ・ 春雨炒め ・ ザーサイとささみの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
12/24	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ コロッケパン ・ ウィンナーとほうれん草のソテー ・ 人参のフレンチサラダ ・ コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ローストチキン ・ ポテトグラタン ・ グリーンサラダ ・ コンソメスープ ・ バターライス 	
12/25	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 納豆のしらす和え ・ 鶏とかぶの煮物 ・ キャベツのお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の衣揚げ 和風あんかけ ・ ちくわのバター醤油炒め ・ 小松菜のなめたけ和え ・ さつま汁 ・ ごはん 	
12/26	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肉うどん ・ 厚揚げのねぎおかか焼き ・ もやしときゅうりのごま酢和え ・ おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポークカレー ・ ごぼうチップス ・ レタスサラダ ・ ヨーグルト 	

今週のメニュー

令和7年 12月～令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
12/29	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナと小松菜のソテー ・ソーセージソテー ・白菜のお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とキャベツのオイスター炒め ・里芋とイカの煮物 ・きゅうりのピリ辛和え ・味噌汁 ・ごはん 	
12/30	火	<ul style="list-style-type: none"> ・目玉焼き ・根菜の煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・年越しそば ・エビ天 ・かぶの和え物 ・混ぜごはん 	
12/31	水	<div> <div>良いお年を</div> <div>お迎え下さい</div>  </div>		
1/1	木	<div>  <div>あけまして</div>  </div>		
1/2	金	<div> <div>おめでとうございます</div>  </div>		