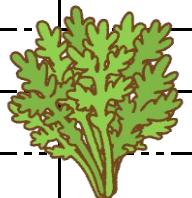


# 今週のメニュー

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



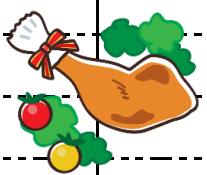
# 今週のメニュー

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

# 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	・ツナオムレツ ・きのこソテー	・さわらの照り焼き ☆南瓜のいとこ煮	
		・水菜とじじゃこの和え物 ・味噌汁	・白菜の柚香和え ・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
		・豚丼 ・チンゲン菜としらたきの和え物	・手作りシユーマイ ・春雨炒め	
		・漬物 ・味噌汁	・ザーサイとささみの和え物 ・味噌汁	
12/23	火		・ごはん	
		・コロッケパン ・ウィンナーとほうれん草のソテー	・ローストチキン ・ポテトグラタン	
		・人参のフレンチサラダ ・コーンスープ	・グリーンサラダ ・コンソメスープ	
			・バターライス	
12/24	水	・納豆のしらす和え ・鶏とかぶの煮物	・赤魚の衣揚げ 和風あんかけ ・ちくわのバター醤油炒め	
		・キャベツのお浸し ・味噌汁	・小松菜のなめたけ和え ・さつま汁	
		・ごはん	・ごはん	
12/25	木	・肉うどん ・厚揚げのねぎおかか焼き	・ポークカレー ・ごぼうチップス	
		・もやしときゅうりのごま酢和え ・おにぎり	・レタスサラダ ・ヨーグルト	
12/26	金			

# 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	・ツナと小松菜のソテー	・鶏肉とキャベツのオイスター炒め	
		・ソーセージソテー	・里芋とイカの煮物	
		・白菜のお浸し	・きゅうりのピリ辛和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
12/30	火	・目玉焼き	・年越しそば	
		・根菜の煮物	・エビ天	
		・漬物	・かぶの和え物	
		・味噌汁	・混ぜごはん	
		・ごはん		
12/31	水	<b>良い年を お迎え下さい</b> 		
1/1	木	 <b>あけまして おめでとうござります</b> 		
1/2	金	<b>おめでとうございます</b> 		