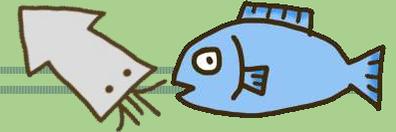


2025年12月 週間献立表

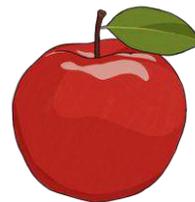


月日	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝食	ご飯 目玉焼き (付 アスパラ) 小松菜の信田和え 味噌汁 (キャベツ・なめこ) 漬物 (高菜漬け)	ご飯 がんもの煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (南瓜・人参) ふりかけ (梅)	ご飯 芋ずるとぜんまいの田舎煮 南瓜サラダ 味噌汁 (なす・しめじ) しそ昆布	ご飯 つみれの煮物(北) モロヘイヤの和え物 味噌汁 (じゃが芋・人参) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 里芋の田舎煮 卵豆腐 味噌汁 (白菜・しめじ) ふりかけ (海苔香味)	ご飯 切り干し大根いり煮 青梗菜の磯香和え 味噌汁 (さつま芋・椎茸) 漬物 (刻みたくあん)	ご飯 湯豆腐 付) 糸カツオ 人参フレンチサラダ 味噌汁 (オクラ・おつゆ麩) 鯛みそ
昼食	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合せ (もやし・赤ピーマン) ほうれん草のソテー カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 (玉葱・小松菜) デザート (クリームブッセ)	牛丼 冬瓜のくず煮 オクラのマスタード和え 味噌汁 (ほうれん草・えのき) デザート (みかん缶)	ご飯 シイラの煮つけ 付け合わせ (白菜) 厚揚げの煮物 ほうれん草の白和え ソーメン汁 (素麺・かまぼこ) フルーツ (バナナ)	ご飯 豚バラ大根 人参しりしり なす田楽 吸物 (春菊・かまぼこ) ゼリー (オレンジ)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 大根ナマス 味噌汁 (ほうれん草・おつゆ麩) フルーツ (パイン缶)	ご飯 バサのトマトソース煮込み 付け合せ (ブロッコリー) フキのいり煮 マカロニサラダ コンソメスープ (洋風野菜) 簡単デザート (プリン)	菜飯 五目肉うどん 南瓜のつや煮 キャベツのサラダ デザート (白桃缶)
夕食	ご飯 白身魚のフライ 【ソース】フライ用 付け合せ(サニーレタス) ポテトたらこ炒め 白菜なます ビーフンスープ (ビーフ・人参)	ご飯 たらのカレームニエル 付け合せ (アスパラ) 野菜ソテー ごぼうサラダ 豆乳スープ	ご飯 スパニッシュオムレツ 【ソース】ケチャップソース 大豆五目煮 ブロッコリーツナマヨ 洋風スープ (小松菜・コン)	ご飯 ホキの南部焼き 付け合せ (ミックスベジタブル) 牛蒡のきんぴら もやしのドレッシング和え 味噌汁(わかめ・巻き麩)	ご飯 変わり油淋鶏 付け合せ(サニーレタス) キャベツの桜えび炒め 春雨サラダ 中華スープ (ワンタン・人参)	ご飯 がめ煮 卵焼き もやしナムル 味噌汁 (豆腐・青梗菜)	ご飯 太刀魚の塩焼き おろし大根 ポテトそぼろ煮 煮豆 (三色豆) 味噌汁 (玉葱・巻麩)
カロリー	1551Kcal	1558Kcal	1608Kcal	1627Kcal	1565Kcal	1585Kcal	1608Kcal
蛋白質	57.2g	58.3g	60.8g	55.6g	60.1g	55.2g	56.7g
食塩	7.2g	7.7g	7.7g	7.1g	7.5g	7.4g	7.8g

★一言コラム★

『りんご』

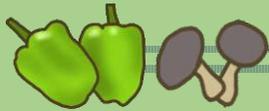
りんごのシーズンは、少しずつ肌寒くなる10月から寒さの厳しい2月ごろにかけて。秋から冬に旬の時期を迎え、とれたてならではのフレッシュな味を楽しめます。りんごは10月ごろがもっとも収穫量が多くなりますが、品種によっても収穫時期が異なります。また、収穫時期によって「極早生種」「早生種」「中生種」「晩生種」の4つに分けられます。今の時期は晩生種のふじが旬となっています。ふじは青森県で最も多い生産量を誇り、日本でも代表的な品種となっています。



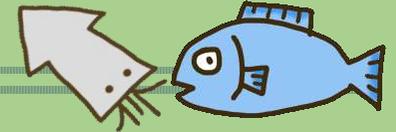
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承下さいませ。





2025年12月 週間献立表



月日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯 オムレツ 付) ケチャップ ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁(大根葉・油揚げ) 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 ギセイ豆腐旨煮 スパゲティサラダ 味噌汁(玉ねぎ・おつゆ麩) 海苔の佃煮	ご飯 卵の花の煮物 焼きナス 付) 糸かつお 味噌汁(えのき・人参) 漬物(柴漬け)	ご飯 炒り卵 青梗菜の二色和え 味噌汁(わかめ・巻き麩) ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 赤魚みりん焼 大豆五目煮 味噌汁(薩摩芋・人参) 漬物(しその実漬け)	ご飯 目玉焼き(付)アツタリ オクラの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・なめこ) ふりかけ(野菜)	ご飯 筍の煮物 納豆 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麩) 漬物(桜大根)
昼食	ご飯 赤魚の和風オイル焼き 付け合せ(菜の花) 大根田舎煮 エノキの和え物 味噌汁(里芋・人参) ゼリー(コーヒー)	ご飯 豚しょうが焼き 付け合せ(もやし・赤ピーマン) 薩摩芋の煮物 大根ナマス 味噌汁(南瓜・人参) フルーツ(ミックス)	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合せ(オクラ) 肉じゃが仕立て ごま豆腐 味噌汁(白菜・しめじ) デザート杏仁	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合せ(サニーレタス) 蕪の煮物 春菊の変わり和え 味噌汁(大根葉・おつゆ麩) デザート(黄桃缶)	ご飯 下関名物瓦そば 冬瓜のくず煮 キャベツのカニカマ和え デザート(くず餅黒糖クリーム)	ご飯 関西風お好み焼き 和風チャンプル 白菜のゆず風味和え 味噌汁(なす) フルーツ(みかん缶)	ご飯 野菜カレー キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 福神漬け フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 肉団子の甘酢煮 中華茄子炒め カリフラワーのドレッシング和え モズクスープ(もずく・春菊)	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ(白菜) ひじきのいり煮 インゲンのハニーマスタード和え かきたま汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 レンコン炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え のっぺい汁(里芋・豆腐・大根・人参)	ご飯 千草焼き肉入り 【ソース】ケチャップソース 里芋の田舎煮 マカロニサラダ 吸物(はんぺん)	ご飯 あじのけんちん焼 栗かぼちゃの甘煮 大根のシソ香和え 吸物(しめじ・春菊)	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め シュウマイ盛り合わせ 付) ポン酢 人参フレンチサラダ 中華スープ(玉葱・かにかま)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 小松菜の磯香和え 味噌汁(玉葱・揚げ)
カロリー	1550Kcal	1650Kcal	1566Kcal	1562Kcal	1539Kcal	1524Kcal	1653Kcal
蛋白質	55.2g	55.9g	56.9g	58.3g	63.2g	53.3g	55.8g
食塩	8.0g	8.0g	7.9g	7.4g	7.9g	8.2g	8.1g

★一言コラム★

『タラバガニ』

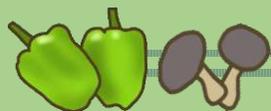
日本のタラバガニの旬な時期は、実は2度あります。11月から2月にかけても、盛んにタラバガニ漁が行われています。脱皮直後のタラバガニは、殻が柔らかく身が詰まっておらず、若ガニと言われます。反対に脱皮からしばらく時期が経つと殻が硬く、身がしっかり詰まっている、硬ガニと言われます。硬ガニが取れる時期が今になります。今時期のものであれば非常に大きく、身のつまりが良く、高価で取引が行われます。かに鍋などでおいしく頂きましょう♪



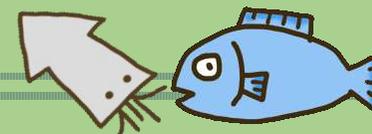
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承下さいませ。





2025年12月 週間献立表



月日	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯 高野豆腐の煮物 春菊の辛し和え 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (梅)	ご飯 さばの塩焼き 白菜の昆布茶和え 味噌汁 (じゃが芋・人参) 漬物 (高菜漬け)	ご飯 ひろうすの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 (里芋・人参) 鯛みそ	ご飯 白菜のいり煮 卵焼き 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) しそ昆布	ご飯 厚揚げの煮物 しそ風味サラダ 味噌汁 (茄子・人参) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 炒り卵 オクラの梅和え 味噌汁 (ほうれん草・しめじ) ふりかけ (海苔香味)	ご飯 ミートボール煮付け 大根の柑橘和え 味噌汁 (玉ねぎ・人参) 漬物 (刻みたかあん)
昼食	ご飯 タラのムニエル 付け合せ (ミックスピーマン) ポテトたらこ炒め えのきの柚子風味和え コンソメスープ (洋風野菜・ベーコン) デザート (りんご缶)	ご飯 鶏肉のマリネ 薩摩芋の煮物 インゲンのピーナツ和え コーンスープ エネグルト	チキンライス キャベツ包み煮 ブロッコリーツナマヨ 香味スープ (赤ピーマン・菜の花) フルーツ (みかん)	ご飯 しいらの生姜煮 付け合せ (オクラ) 大根の炒り煮 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (玉ねぎ・おつゆ麩) フルーツ (蜜豆缶)	ご飯 八宝菜 大豆五目煮 タマゴサラダ 味噌汁 (白菜・しめじ) フルーツ (パイン缶)	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合せ (おろし大根) 南瓜のつや煮 スパゲティサラダ 吸物 (とろろ・蒲鉾) デザート (フチケーキキャラメル)	ゆかりご飯 小倉生まれの焼うどん 小松菜の胡麻和え 煮豆 (三色豆) デザート (ゆず風味)
夕食	ご飯 鶏肉団子蒸し煮 ほうれん草のソテー キャベツのフレンチ和え 味噌汁 (オクラ・わかめ)	ご飯 白身魚のフライ 【タルタルソース】 付け合せ (ブロッコリー) 炒り豆腐肉入り オクラの和え物 赤だし (春菊・なめこ)	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 牛蒡のきんぴら ほうれん草の白和え 吸物 (茄子・わかめ)	ご飯 ハンバーグ 【ソース】ハンバーグ 付け合せ (ミックスベジタブル) 人参しりしり 南瓜サラダ 洋風スープ (キャベツ・人参)	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合せ (おろし大根) 肉じゃが仕立て カリフラワーの和え物 吸物 (はんぺん・巻き麩)	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ盛り合わせ 付) ポン酢 (副菜用) ナムル 中華スープ (青梗菜・人参)	ご飯 アジの南蛮漬(温) 焼き 付け合せ(サニーレタス) 青椒肉絲 焼きナス 付) 糸カツオ 和風スープ (玉葱・かにか)
カロリー	1558Kcal	1538Kcal	1607Kcal	1516Kcal	1635Kcal	1580Kcal	1628Kcal
蛋白質	55.9g	57.6g	57.9g	56.0g	56.6g	58.9g	61.4g
食塩	8.1g	7.9g	7.3g	8.3g	7.8g	7.5g	8.9g

★一言コラム★

『みかん』

秋から冬にかけて収穫されるみかん。みかんを1日3個食べると病気知らず、なんて言われていますが、みかんには風邪予防や美肌効果、動脈硬化の予防など様々な効果が期待できます。ご存知かもしれませんが、みかんには多くのビタミンCが含まれており、免疫力を高め細菌やウイルスなど抵抗力をつける働きがあります。また、動脈硬化を誘発される悪玉コレステロールを抑制する働きもあります。食べ過ぎには十分注意しましょう♪



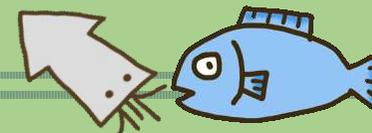
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年12月 週間献立表



月日	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 <small>ほうれん草オムレツ (付 アツコリ)</small> 付) ケチャップ 菜の花のおかか和え 味噌汁(えのき・豆腐) 漬物 (柴漬け)	ご飯 ふきの煮物 オクラの梅和え 味噌汁 (じゃが芋・春菊) 海苔の佃煮	ご飯 目玉焼き 枝豆とひじきの白和え 味噌汁(わかめ・おつゆ麩) 鯛みそ	ご飯 マス塩焼き カリフラワーの柑橘和え 味噌汁 (さつま芋・人参) ふりかけ (瀬戸風味)	ご飯 大根田舎煮 湯豆腐 付) 糸かつお・醤油 味噌汁 (玉ねぎ・人参) ふりかけ (野菜)	ご飯 切昆布のいり煮 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 (なす) 漬物 (桜大根)	ご飯 つみれの煮物 (朝用) インゲンのハニーマスタード和え 味噌汁 (白菜) 漬物 (しその実漬け)
昼食	ご飯 牛スタミナ焼肉 茄子のいり煮 インゲンの中華和え <small>中華スープ (ワンタン・人参)</small> フルーツ (ミックス)	ご飯 たらの煮つけ 付け合せ (インゲン) 厚揚げの煮物 春雨サラダ 吸物 (青梗菜・蒲鉾) デザートストロベリー	ご飯 ミートローフ 【ソース】ケチャップソース 付け合せ(サニレタス) ほうれん草のソテー ブロッコリーの彩りサラダ コンソメスープ (洋風野菜) フルーツ (みかん)	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ (アツコリ・人参) キャベツの洋風煮 アスパラのかにかま和え コーンスープ クリスマスケーキ	ご飯 CK焼きそば 冬瓜のくず煮 春菊の辛し和え デザート (白桃缶)	ご飯 シイラのみぞれソース添え 【みぞれソース】 2-2 白菜のいり煮 卵の花サラダ 味噌汁 (キャベツ・巻き麩) フルーツ (リンゴ缶)	ご飯 ハヤシライス 切り干し大根いり煮 コールスローサラダ ゼリー (mixベリー)
夕食	ご飯 鱈の西京焼き 付け合せ (青梗菜) ひじきの煮物 ごま豆腐 吸物 (はんぺん・巻き麩)	ご飯 クリームコロッケ 付け合せ (キャベツ) ふろふき大根 キャロットサラダ 香味スープ (赤ピーマン・菜の花)	ご飯 おでん風煮物 里芋の田舎煮 大根なます かきたま汁	ご飯 鮭のクリーム煮 南瓜のつや煮 ごぼうサラダ 味噌汁 (小松菜・揚げ)	ご飯 アジのタラマヨ焼き 付け合せ (青梗菜) がんもの煮物 卵豆腐 味噌汁 (オクラ・人参)	ご飯 豚肉豆腐 牛蒡金平 もやしナムル 吸物 (えのき・花麩)	ご飯 ほきの照り焼き 付け合せ (おろし大根) ひじきのいり煮 カリフラワーのマヨ和え 吸物 (オクラ・蒲鉾)
カロリー	1572Kcal	1531Kcal	1617Kcal	1664Kcal	1549Kcal	1615Kcal	1588Kcal
蛋白質	59.2g	55.6g	61.3g	65.3g	63.6g	55.7g	60.1g
食塩	7.9g	7.8g	8.3g	8.2g	7.4g	7.5g	8.5g

★一言コラム★

『冬至』

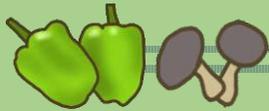
今年の冬至は12月22日です。24節季の一つで、1年で夜が最も長く昼が短い日です。また、別名は「一陽来復(いちようらいふく)の日」と言われ、太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味を含んでいます。かぼちゃを食べたり小豆を食べたり、ゆず湯に入ったり、昔からの風習を大切にして過ごしましょう♪♪



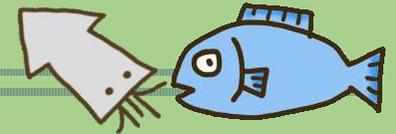
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承下さいませ。





2025年12月 週間献立表



月日	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
朝食	ご飯 筍の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁 (大根・人参) 梅びしお	ご飯 ひろうすの煮物 納豆 味噌汁 (しめじ・巻き麩) 漬物 (きゅうり漬け)	ご飯 炒り卵 レンコン金平 味噌汁 (青梗菜・玉ねぎ) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 京なます【正月】 お多福豆【正月】 雑煮仕立て 一口昆布巻	ご飯 揚げ茄子甘辛煮 黒豆【正月】 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) 漬物 (刻みたくあん)	ご飯 卵焼き やわらかごぼう金平 味噌汁 (茄子・ワカメ) 海苔の佃煮	ご飯 赤魚みりん焼 ブロッコリーの彩りサラダ 味噌汁 (えのき・おつゆ麩) 漬物 (高菜漬け)
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ (赤魚) 付け合せ (ブロッコリー) 野菜ソテー ほうれん草の和え物 フンタンスープ (ワタ・青梗菜) フルーツ(パイン缶)	ご飯 鱈の味噌煮 付け合せ (オクラ) 薩摩芋の煮物 タマゴサラダ 吸物 (はんぺん・巻き麩) フルーツ (みかん缶)	ご飯 チキンカツ 付け合せ (アスパラ) 【ソース】フライ用 切り干し柔らか煮 エノキの和え物 吸物 (茄子・とろろ) ゼリー (グレープ)	赤飯 おせち料理 刺身盛合せ【正月】 吸物【正月】 お祝い和菓子【正月】	祝い寿司【正月】 鶏肉の八幡巻き【正月】 ほうれん草の胡麻和え 吸物 (蒲鉾・ワカメ) デザート (生どら焼き)	ご飯 松風焼【正月】 根菜炒り煮 オクラと山芋サラダ 吸物 (豆腐・ゆず) 紅白ゼリー デザート (生どら焼き)	ご飯 スパゲティナポリタン キャベツ包み煮 キャロットサラダ コンソメスープ (洋風野菜) デザート (白桃缶)
夕食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合せ (ミックスピーマン) 大豆五目煮 キャベツの二色和え 味噌汁 (薩摩芋・人参)	ご飯 肉じゃが 焼きナスの煮びたし ブロッコリーの胡麻クリーム和え 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	ご飯 年越しそば 芋ずるとぜんまいの田舎煮 ほうれん草の白和え	ご飯 お祝いステーキ 付け合わせ (サニーレタス) 【ソース】シャリアピン 筑前煮【正月】 柿と大根の胡麻酢和え【正月】 吸物【正月】	ご飯 鯖の西京焼き 付け合せ(菜の花) 旨煮十品目 もやしナムル 吸物 (とろろ・花麩)	ご飯 タラのムニエル 付け合せ (ミックスバジルクール) 小松菜の煮びたし マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ	ご飯 ホキの和風オイル焼き 付け合せ (アスパラ) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のおかか和え 赤だし (春菊・わかめ)
カロリー 蛋白質 食塩	1620Kcal 55.1g 7.5g	1639Kcal 62.5g 8.2g	1635Kcal 55.8g 7.8g	2600Kcal 84.4g 8.6g	1598Kcal 60.5g 8.6g	1555Kcal 57.3g 8.1g	1512Kcal 55.1g 8.2g

★一言コラム★

『年越しそば』

年越しそばは、年が明ける前で一般的には12月31日の昼食時または晩御飯時、あるいは「除夜の鐘を聞きながら食べる」という方が多いようです。ちなみに、年越しそばに込められた意味ですが、主に4つの意味があるそうです。1つは、長生きできるように。(細く長く) 1つは、今年の不運を切捨て、来年を幸運で迎えられる様に。1つは、金運が上がりやすいように。1つは来年も無病息災でありますように。です。そばをおいしく頂きましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

