

2025年12月 特別養護老人ホーム遊づる 献立表

	日 11月30日	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日	土 12月6日
朝食	チョコカスタード ごぼうサラダ 果物（みかん缶） ココア	お粥 千切大根の煮物 しば漬	丸ロール ミニメロンパン 白菜のベーコン煮 果物（パイン缶） 牛乳	ミルクパン レーズンロール シーザーサラダ 果物（キウイ） ココア	黒糖食パン さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） 牛乳	バターロール イエローロール コールスローサラダ 果物（桃缶） 牛乳	雑炊 ひじきの五目煮 鰯の香梅煮
昼食	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 白身魚の香味焼き 大根のうま煮 きゅうりの酢の物 生麩と落の吸物	ごはん 鶏肉のきじ焼き にら玉炒め 小松菜の胡麻和え オクラとかまぼこの吸物	ごはん 鮭（さけ）のムニエル アスパラと胡瓜の中華和え フルーツカクテル ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ（わかめ・玉ねぎ）	ごはん 南瓜の宝来揚げ 炒り卵の花 胡瓜のなめ茸和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鰹（あじ）と厚揚げのみぞれ煮 冬瓜の煮物 ブロッコリーごま和え とろろと豆腐の吸物	ごはん 野菜炒め きのこ炒り豆腐 きゅうりの浅漬け おつゆ鮭と舞茸の味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鮭（さけ）のレモン醤油焼き 高野豆腐含め煮 ほうれん草の磯辺和え 小松菜と人参の吸物
夕食	ごはん 肉じゃが 小竹葉豆腐 青梗菜の辛子和え ほうれん草ともやしの味噌汁	ごはん カレイのわかめ蒸し ぜんまいの煮物 揚げ茄子といんげんの生姜あん 南瓜と絹さやの味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 蓮根の炒めなます ほうれん草の白和え 白葱と貝割れの吸物	ごはん 鰯（ぶり）大根 五目豆 春菊のお浸し じゃが芋と青梗菜の味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き 小松菜の煮浸し 長芋のわさび醤油がけ あさりとしめじの味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋の煮物 青梗菜の帆立和え ささみとオクラの吸物	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 路の土佐煮 海藻の酢の物 榎と貝割れの味噌汁
3時	チョコレートムース	発酵バターケーキ ミルクティー いちごのムース	ベルギーワッフル 紅茶 ピーチゼリー	三笠饅頭 ふんわりみたらし	ドーナツ 紅茶 日向夏ゼリー	マドレーヌ 紅茶 マンゴープリン	おかしなバナナ ミルクティー プリン
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
朝食	十勝あんぱん 茄子のトマト煮 果物（パイン缶） 牛乳	丸ロール ショコラロール ごぼうサラダ 果物（キウイ） ミルクティー	バターロール カスタードロール ポテトカップグラタン 果物（みかん缶） 牛乳	ライトワッサン ハニーロール さつまいもサラダ 果物（桃缶） ミルクティー	お粥 小松菜と竹輪の生姜煮 白花生	チョコカスタード アスパラの炒め物 果物（パイン缶） 牛乳	ミニメロンパン 黒糖ロール ポテトサラダ 果物（キウイ） ココア
昼食	ごはん ビーフシチュー ウイナーソテー カニサラダ（ﾌｨﾝﾃﾞｭ ﾚｯｼｭｸﾞ） 果物（みかん）	きのこごはん 鯖（さば）の辛み焼 青梗菜の煮浸し いんげんのごま和え なめこと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の梅焼き れんこんきんぴら ほうれん草と揚げの和え物 長芋のとろろ汁	ごはん おろしハンバーグ スクランブルエッグ トマトサラダ（野菜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ） ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ（じゃが芋・人参）	ごはん 麻婆豆腐 白菜とむき海老の中華煮 ごま胡瓜 中華スープ（春雨・小松菜）	さつまいもごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 牛肉のしぐれ煮 白菜のお浸し 舞茸とうす揚げの味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 ぜんまいの煮物 オクラとささみの和え物 そうめんとかまぼこの吸物
夕食	ごはん 鯛（たい）の塩焼き 豚肉と筍の炒め物 春菊のじゃこ和え みぞれ汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き 里芋の緑あんかけ きゅうりの酢の物 巻き麩と白菜の吸物	ごはん 鯖（さわら）の煮付け ふろふき大根 小松菜のお浸し 榎ともやしの味噌汁	ごはん カレイの揚げ煮 ごぼうのそぼろ炒め もずくの酢の物 ふきとかまぼこの吸物	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き 筑前煮 青梗菜の磯辺和え オクラとえのきの味噌汁	ごはん 鶏唐揚げ 茄子の甘辛煮 キャベツの浅漬け あさりと絹さやの吸物	ごはん 千草焼き（あんかけ） きんぴらごぼう かぶの梅肉和え 舞茸と人参の味噌汁
3時	ゆずまんじゅう ふんわりよもぎ	芋羊羹カステラ 紅茶 水羊羹	あんぱたまん ふんわりみたらし	牛乳ケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	クリームコンフェ カフェオレ 紅茶のムース	利休饅頭 ふんわりよもぎ	ふんわりケーキ 牛乳 りんごゼリー
	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
朝食	Wドッグパン ハムサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 ひじきの炒め煮 にしんの煮付け	ワッサンデニッシュ 千切大根のサラダ 果物（桃缶） カフェオレ	十勝あんぱん ツナサラダ 果物（キウイ） 牛乳	黒糖食パン シーザーサラダ 果物（パイン缶） カフェオレ	ミルクパン 丸ロール ほうれん草のクリーム煮 果物（桃缶） 牛乳	バターロール ハニーロール カニサラダ（ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞ） 果物（キウイ） ミルクティー
昼食	ごはん 鰹（あじ）の煮付け 高野豆腐含め煮 小松菜の胡麻和え わかめともやしの味噌汁	ごはん 蒸し鶏 白菜の信田煮 長芋となめたけの和え物 はんぺんと春菊の吸物	炊き込みごはん 鯖（さわら）の塩麴焼き 茄子田楽 白菜の浅漬け とろろとかまぼこの吸物	ごはん 白身魚の香味焼き 五目豆 春菊のお浸し 榎と絹さやの吸物	ごはん すき焼き じゃこピーマン 果物（みかん） あさりと麩の吸物	きつねうどん 豚肉とごぼうの炒め物 きゅうりの浅漬け 果物（りんご）	ごはん 鯛（たい）の煮付け 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーごま和え 生麩とオクラの吸物
夕食	ピラフ エビフライ（タルタルソース） 豆腐ハンバーグ シーザーサラダ ﾏﾝﾄﾞｰﾌﾞﾘﾝ（ﾄﾂﾍﾞ ﾂｸﾞ +ﾎｲｯﾌﾟ） コンソメスープ	ごはん カレイの香りづけ 蒟蒻のみそ炒め 青梗菜のじゃこ和え かき玉汁	ごはん 鶏肉の照煮 小竹葉豆腐 野菜の辛み和え 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん 牛肉のピーマン炒め がんもの炊き合わせ 春雨の酢の物 巻き麩としめじの味噌汁	ごはん 鯖（さば）の梅焼き 炒り卵の花 小松菜のからし和え ごぼうと里芋の味噌汁	ごはん う巻き卵 田舎煮 ほうれん草のお浸し わかめとうす揚げの吸物	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 焼き茄子 みつばのおろし和え なめこと白葱の味噌汁
3時		クリームコンフェ カフェオレ いちごのムース	人形焼き ふんわりよもぎ	水羊羹	ココアワッフル 紅茶 ピーチゼリー	塩まんじゅう ふんわりみたらし	パンケーキメープル 紅茶 日向夏ゼリー
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
朝食	雑炊 白滝の有馬煮 白花生	Wドッグパン 茄子のトマト煮 果物（桃缶） 牛乳	カスタードクリームパン さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） ココア	ショコラロール 黒糖ロール ウイナーソテー 果物（キウイ） 紅茶	イエローロール 丸ロール 白菜のベーコン煮 果物（みかん缶） カフェオレ	お粥 鰯の香梅煮 しば漬	ライトワッサン ミニメロンパン ポテトカップグラタン 果物（桃缶） ミルクティー
昼食	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き 南瓜の炊き合わせ ほうれん草と揚げの和え物 えのきと椎茸の味噌汁	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き 冬瓜の煮物 長芋のわさび醤油がけ はんぺんと人参の吸物	ごはん 八宝菜 シュウマイ 胡瓜のなめ茸和え わかめともやしの味噌汁	ごはん ミートローフ ごぼうサラダ 杏仁フルーツ パンプキンスープ	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 ほうれん草の卵とじ シーザーサラダ コンソメスープ（椎茸・人参）	ごはん 焼肉 れんこんきんぴら 海藻の酢の物 たまごの味噌汁	ごはん 白身魚のバジル焼き 粉ふき芋 野菜サラダ(ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞ) ｺﾝｽﾑｰﾌﾞ（ほうれん草・ﾊﾒ）
夕食	ごはん 鮭（さけ）の照焼 炒めビーフン 青梗菜のお浸し 麩と絹さやの吸物	ごはん ポテトコロッケ 高野豆腐卵とじ 榎の甘酢和え キャベツと厚揚げの味噌汁	ごはん 鰹（あじ）の南蛮漬 五目豆 白菜の辛和え みつばと花麩の吸物	ごはん 鯖（さば）の塩焼き 青梗鶏そぼろ煮 オクラのおかか和え そうめんとかまぼこの吸物	ゆかりごはん カレイの沢煮 にら玉炒め 厚揚げおろし和え おつゆ麩と貝割れの吸物	ごはん 水餃子 焼き茄子 玉ねぎと胡瓜の中華和え 果物（キウイ）	ごはん 豚肉と葱の炒め物 高野の炊き合わせ きゅうりの酢の物 とろろとかまぼこの吸物
3時	信州りんごカステラ カフェオレ マンゴープリン	バナナケーキ 紅茶 プリン	もみじまんじゅう 水羊羹	クリスマスケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	サンタの三食デザート	マンゴープリン	クリームコンフェ 紅茶 紅茶のムース
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日			
朝食	カスタードロール ハニーロール さつまいもサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	黒糖食パン ほうれん草のクリーム煮 果物（キウイ） カフェオレ	十勝あんぱん オムレツ 果物（桃缶） ミルクティー	お粥 ひじきれんこん しば漬			
昼食	炊き込みごはん 鯖（さわら）のおろし蒸し 路の土佐煮 白菜のごま和え あさりと巻き麩の吸物	ごはん 牛肉の炒め煮 きのこ炒り豆腐 大根の梅マヨ和え 貝割れとわかめの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え 豚汁	親子丼 きんぴらごぼう 果物（りんご） なめことオクラの味噌汁			
夕食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 茄子の甘辛煮 春菊の磯部和え オクラと玉ねぎの味噌汁	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 千切大根の煮物 小松菜のお浸し 花麩ともやしの吸物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 青梗菜の煮浸し きゅうりの浅漬け 榎と絹さやの吸物	年越しそば 白菜と豚肉のうま煮 ほうれん草の白和え 果物（みかん）			
3時	フルーツ杏仁風プリン りんごゼリー	パンケーキメープル 紅茶 いちごのムース	紅茶のムース	プチクレープ カフェオレ ピーチゼリー			