

基本[特養]
令和7年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	1日 御飯 のりつくだ煮 キャベツのマグロフレーク和え(冷) みそ汁(たまねぎ、こまつな)	2日 御飯 ふりかけ 甘たれ肉団子(温、朝) みそ汁(あおさ、里芋)	3日 御飯 たいみそ おから(冷) みそ汁(油揚げ、白菜)	4日 御飯 のりつくだ煮 白菜の鮭フレーク和え(冷) みそ汁(南瓜、玉ねぎ)	5日 御飯 ふりかけ 菜花のなめ茸和え みそ汁(豆腐、大根)	6日 御飯 梅びしお 豆腐ハンバーグ(温) みそ汁(もやし、なめこ)	7日 御飯 ふりかけ 切干大根の煮物 みそ汁(たまねぎ、とろろ)
昼食	御飯 白身魚のタルタルソースかけ 切り干し大根の煮物(温) 胡瓜の塩昆布和え すまし汁(かまぼこ)	御飯 鶏肉のホワイトソースかけ 切り昆布の煮つけ オクラのゆかり和え かき玉汁	御飯 さわらの黄身焼 揚げなすの甘辛煮 キャベツのおかか和え みそ汁(南瓜、豆腐)	しょうゆラーメン から揚げ(小鉢) ほうれん草の菜種和え	御飯 豚肉のチンジャオロース風 きんぴら煮 インゲンのゆかり和え みそ汁(キャベツ、さつまい)	三色丼 えびシューマイのあんかけ 小松菜のごま和え すまし汁(そうめん)	御飯 ポテトチーズ焼き 厚揚げの含め煮 ブロッコリーの和風ドレ和え みそ汁(大根、なめこ)
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御飯 豚肉の柳川煮 かぼちゃの煮付 トマトフレンチサラダ	御飯 揚げ豆腐のなめこ御 もやしとニラのソテー 青梗菜の鮭フレーク和え(冷)	御飯 豚肉生姜炒め きのこベーコンのソテー(温) 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 めばるの胡麻焼き 肉じゃが(小鉢) もずくの酢の物	御飯 赤魚の幽庵焼き 冬瓜と油揚げの煮物 春雨のマヨネーズ和え	御飯 豚しゃぶと蒸しキャベツの中華だ ピーマンのしらす炒め マカロニサラダ	御飯 白身魚の煮付け 冬瓜のかにあんかけ ごぼうの明太サラダ
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実(緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実(紫)	牛乳 マスカット
朝食	8日 御飯 のりつくだ煮 五目豆(温) みそ汁(なす、えのき)	9日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物(温) みそ汁(油揚げ、白菜)	10日 御飯 たいみそ 鶏つくねの照り焼き(温、朝) みそ汁(たまねぎ、さつまい)	11日 御飯 のりつくだ煮 ウインナー野菜炒め(温) みそ汁(南瓜、生揚げ)	12日 御飯 ふりかけ オムレツ(温) みそ汁(あおさ、豆腐)	13日 御飯 梅びしお 大豆の昆布煮(温、朝) みそ汁(里芋、えのき)	14日 御飯 ふりかけ インゲンのハモリ(温、朝) みそ汁(あおさ、もやし)
昼食	御飯 和風煮込みハンバーグ アスパラコーン炒め ほうれん草サラダ みそ汁(油揚げ、さつまい)	御飯 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 大根の煮物 なすのポン酢和え すまし汁(かまぼこ)	豚丼 がんもの煮物 小松菜のツナ和え わかめスープ	御飯 白身魚のタルタルソースかけ ジャーマンポテト(ウインナー) ほうれん草のおかか和え コンソメスープ(キャベツ、コー)	肉うどん かぶのかにあんかけ 胡瓜の塩昆布和え	御飯 鮭のクリームソースかけ 白菜と肉団子の煮付 ピーマンの塩昆布和え 卵スープ	御飯 タンドリーチキン 里芋とじゃが芋の炒め煮 めかぶのとろろ和え みそ汁(白菜、椎茸)
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御飯 サバの香味焼 ビーフンソテー オクラのめんつゆ和え	御飯 カニ玉 里芋の味噌煮 モロヘイヤの胡麻和え	御飯 牛肉ときのこの炒め煮 春雨の炒め物 もやしのナムル	御飯 鶏肉のオレンジ焼き なす田楽 ブロッコリーツナ和え	御飯 豚肉と大根の煮付 高野豆腐煮 青梗菜のごま和え	御飯 白身魚のレモン蒸し じゃが芋の炒め煮 ほうれん草の磯和え	御飯 厚揚げと万能ねぎの卵とじ しめじとふの煮物 コールスローサラダ
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実(緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実(紫)	牛乳 マスカット

基本[特養]
令和7年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	15日 御飯 のりつくだ煮 昆布豆（温） みそ汁（あおさ、南瓜）	16日 御飯 ふりかけ ごぼうの鶏そぼろ和え（温） みそ汁（油揚げ、白菜）	17日 御飯 たいみそ しらすおろし（冷） みそ汁（なす、えのき）	18日 御飯 のりつくだ煮 じゃつとちくわの和え物（朝、冷） みそ汁（とろろ、なめこ）	19日 御飯 ふりかけ ウインナー野菜炒め（温） みそ汁（あおさ、じゃが芋）	20日 御飯 梅びしお ひじきの煮物（温、朝） みそ汁（油揚げ、えのき）	21日 御飯 ふりかけ 甘たれ肉団子（温、朝） みそ汁（キャベツ、里芋）
昼食	御飯 豚肉大根炒め がんも煮 菜の花の和風ドレ和え みそ汁（たまねぎ、なす）	ナポリタン えびカツフライ ブロッコリー青じそドレ和え コンソメスープ（南瓜、じゃ）	御飯 豚肉味噌漬け焼き れんこんの塩バターきんぴら 長芋の梅肉和え すまし汁（油揚げ）	御飯 鶏肉の唐揚げ なすのみそ炒め 大豆サラダ かき玉汁	特別行事食	御飯 カニ玉 冬瓜そぼろあんかけ 菜の花の和風ドレ和え 中華スープ（もやし、わかめ）	木の葉丼 きんぴら煮 ブロッコリーサラダ みそ汁（白菜、じゃが芋）
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	特別行事食のデザート	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御飯 サバの味噌煮 さつまいものレモン煮 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 鶏つくねの照り煮 冬瓜のかにあんかけ キャベツのゆかり和え	御飯 あじの香草パン粉焼き 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの和風マヨ和え	御飯 鮭のきのこバター醤油焼き 切干大根の煮物 インゲンの生姜和え	御飯 白身魚の葱焼き 高野豆腐煮 ツナサラダ	御飯 豚肉のみそバター焼き ほうれん草とエビのにんにく炒め なすの生姜醤油和え	御飯 めばるの煮付け 野菜入りビーフン 小松菜とひじきの香味和え
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 マスカット	牛乳 野菜と果実（紫）	牛乳 マスカット
朝食	22日 御飯 のりつくだ煮 筑前煮（温） みそ汁（焼酎、あおさ）	23日 御飯 ふりかけ 青梗菜のマグロフレック和え みそ汁（南瓜、豆腐）	24日 御飯 たいみそ キャベツとはんぺんの炒め物（温） みそ汁（白菜、大根）	25日 御飯 のりつくだ煮 キャベツの鮭フレック和え（冷） みそ汁（油揚げ、里芋）	26日 御飯 ふりかけ 甘たれ肉団子（温、朝） みそ汁（キャベツ、なめこ）	27日 御飯 梅びしお キャベツとササミの和え物（冷） みそ汁（大根、えのき）	28日 御飯 ふりかけ インゲンそぼろ炒め みそ汁（南瓜、白菜）
昼食	カレーうどん ピーマンと竹輪の炒め物 オクラのポン酢和え	御飯 豆腐ハンバーグ 角麩の煮付 小松菜のごま和え きのこ汁	オムライス（ケチャップ） ほうれん草ときのこのソテー りんごサラダ あさりのチャウダー	御飯 鶏肉のクリームシチュー エビフライ 白菜のコールスローサラダ	御飯 豚肉と大根の煮付 五目豆 胡瓜とかにかまの酢の物 豆腐とねぎのスープ	御飯 白身魚のトマトチーズ焼き なすとえびのソテー インゲンとツナのフレンチ和え オニオンスープ	御飯 豚しゃぶのみぞれソースかけ 切り昆布の煮つけ パプリカのマリネ すまし汁（なると）
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御飯 鶏肉とピーマンのケチャップ炒め かぶとベーコンのソテー 白菜ゆず和え	御飯 白身魚のねぎ味噌焼き エビと大根のスープ煮 もやしとちくわのピーナッツ和え	御飯 豆腐の五目煮 さつま芋の甘煮 切干大根と枝豆のマヨ和え	御飯 牛肉となすの味噌炒め がんも煮 なめ茸の卸し和え	御飯 鮭のマリネ ほうれん草のコンソメソテー マカロニサラダ	御飯 鶏肉団子の野菜煮 ニンニクの茎入もやし炒め キャベツのピーナッツ和え	御飯 白身魚の煮付け ジャーマンポテト（ベーコン） 切干大根の甘酢漬
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実（紫）	牛乳 マスカット

基本[特養]
令和7年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	29日 御飯 のりつくだ煮 きんぴら煮（温、朝） みそ汁（豆腐、じゃが芋、赤）	30日 御飯 ふりかけ ブロッコリーとベーコンの炒め（温） みそ汁（あおさ、生揚げ）	31日 御飯 ふりかけ おから（冷） みそ汁（油揚げ、里芋）				
昼食	御飯 お好み焼き風卵焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草サラダ みそ汁（あおさ、大根）	梅しそごはん 鶏肉の治部煮 カリフラワーのカレーソテー オクラのわさび和え 卵スープ	御飯 すきやき風煮 小松菜の煮浸し キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐、もやし）				
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー				
夕食	御飯 豚肉のちり蒸し なすとピーマンの炒め煮 トマトとキャベツの韓国風サラダ	御飯 あじのおろしポン酢かけ がんもの煮物 菜の花の胡麻ドレ和え	天ぷらそば 長芋の白煮 ブロッコリーの和風ドレ和え				
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 季節のジュース				