



すこやか I 常食 献立だより 2025年12月



曜日 日付	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と大根葉の味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	パン 千草焼き 豆とウインナーのスープ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	パン ポテトミンチ巻き キャベツとベーコンのポトフ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)	パン ほうれん草オムレツ 大根とちくわの香味ドレサラダ カルシウムミルク	パン 照り焼き風肉団子 カリフラワーとウインナーのスープ
	エネ 341 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.6 g 食塩 1.18 g	エネ 296 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.04 g	エネ 377 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 8.7 g 食塩 2.28 g	エネ 322 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 14.7 g 食塩 1.86 g	エネ 361 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 7.9 g 食塩 1.4 g	エネ 357 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 13.8 g 食塩 1.66 g	エネ 361 kcal 蛋白 12 g 脂質 13.4 g 食塩 2 g
昼	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん 赤魚の柚庵焼き 里芋と豚肉の煮物 白菜といんげんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・小松菜)	ごはん シロネダラのソテー(マリネソース) 昆布大豆煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	ごはん クリームチキン 白菜と豚肉の煮物 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 里芋と油揚げの煮物 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(ソーメン)
	エネ 595 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.98 g	エネ 571 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 21.3 g 食塩 2.17 g	エネ 478 kcal 蛋白 26 g 脂質 9.5 g 食塩 2.24 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.27 g	エネ 501 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.8 g 食塩 2.14 g	エネ 508 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.55 g	エネ 555 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 15.4 g 食塩 2.85 g
お	ぶどうゼリー	いちごクリームどら焼き	ミニクリームパン	水ようかん	黒糖まんじゅう(白あん)	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	栗あんまんじゅう(粒入り)
	エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 79 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.0 g 食塩 0.1 g	エネ 104 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g
タ	ごはん 牛皿 ほうれん草とかんぴょうの煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(もずく)	ごはん 豚肉の生姜煮 ごぼうの味噌金平 大根とパプリカの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん タンドリーチキン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)	ごはん 豚カツの卵とじ もやしとピーマンの炒め物 赤だし(あさり・白菜) ちりめん山椒	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 カリフラワーといんげんのマヨサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) じゃがいものそぼろ煮 しろなのバンパンドレサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)	ごはん 擬製豆腐 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・大根葉) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)
	エネ 509 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.66 g	エネ 508 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 15.6 g 食塩 2.52 g	エネ 532 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 17.8 g 食塩 1.83 g	エネ 620 kcal 蛋白 24 g 脂質 20.3 g 食塩 3.11 g	エネ 585 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 19.9 g 食塩 3.49 g	エネ 517 kcal 蛋白 24 g 脂質 13.2 g 食塩 2.51 g	エネ 469 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 10.2 g 食塩 2.23 g
計	エネ 1483 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 47.9 g 食塩 6.83 g	エネ 1454 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 52 g 食塩 6.83 g	エネ 1491 kcal 蛋白 64 g 脂質 39.8 g 食塩 6.44 g	エネ 1471 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 44.3 g 食塩 7.28 g	エネ 1574 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 43.9 g 食塩 7.12 g	エネ 1432 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 45.1 g 食塩 5.73 g	エネ 1505 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 41.1 g 食塩 7.13 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	パン ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麺ナマル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・うまい菜)	パン でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天の白ごま和え ミルクコーヒー	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	パン ほうれん草と平天の塩ごま和え 白菜とベーコンのポトフ りんごゼリー	パン 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの麦味噌和え ぶどうジュース
	エネ 397 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 10.7 g 食塩 1.73 g	エネ 393 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 9.4 g 食塩 1.53 g	エネ 400 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.6 g 食塩 1.42 g	エネ 363 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 15 g 食塩 1.44 g	エネ 397 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 9.2 g 食塩 1.6 g	エネ 336 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 13.7 g 食塩 2.07 g	エネ 353 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 11 g 食塩 1.24 g
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 筍と昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん さばの照り煮 ピーマンと豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	野菜かき揚げうどん 奈良のっぺ[奈良県郷土料理] 胡瓜の甘酢和え	ごはん 豚肉の和風炒め やっこ(大葉味噌ダレ) かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 鶏チリ 金時豆煮 もやしの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁
	エネ 490 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 16 g 食塩 2.66 g	エネ 572 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 25.6 g 食塩 2.08 g	エネ 533 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.4 g 食塩 2.24 g	エネ 504 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.51 g	エネ 593 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネ 526 kcal 蛋白 26 g 脂質 15.2 g 食塩 2.13 g
お	スイートポテト	ショコラブッセ	<入所>ケーキ <デイ>みるくまんじゅう(抹茶)	ミニあんまん	もっちりたい焼きクリーム	みるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら
	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 108 kcal 蛋白 3.0 g 脂質 1.1 g 食塩 0.2 g	エネ 140 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 5.7 g 食塩 0.16 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g
タ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 切干大根と鶏肉の煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) きざみしば漬	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ちらし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 しろなとちくわの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん シロガネダラの生姜煮 大根とツナの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき)	ごはん 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げの塩ポン和え 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 518 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.47 g	エネ 533 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.69 g	エネ 475 kcal 蛋白 28 g 脂質 11.4 g 食塩 2.3 g	エネ 547 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 2.23 g	エネ 457 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 7 g 食塩 4.01 g	エネ 449 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 9.5 g 食塩 2.61 g	エネ 516 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 17.9 g 食塩 2.09 g
計	エネ 1475 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 41.7 g 食塩 6.92 g	エネ 1582 kcal 蛋白 69.3 g 脂質 53.9 g 食塩 6.34 g	エネ 1541 kcal 蛋白 66.3 g 脂質 45.5 g 食塩 6.01 g	エネ 1522 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 49.7 g 食塩 7.38 g	エネ 1587 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 44.2 g 食塩 7.82 g	エネ 1546 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 50 g 食塩 7.53 g	エネ 1510 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 49 g 食塩 5.64 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	パン しろなとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ	ごはん 洋風だし巻き卵 大根とちくわの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	パン ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) もやしといんげんの豆乳和え ほうじ茶飲料	ごはん プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天のおから和え 味噌汁(大根葉・里芋)	パン 白身魚のつみれ(柚子) コールスローサラダ カルシウムミルク	パン チキンピカタ ほうれん草と豚肉のトマトスープ
	エネ 361 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 7.1 g 食塩 1.68 g	エネ 295 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 10.8 g 食塩 1.89 g	エネ 378 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 9.6 g 食塩 1.53 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 12.1 g 食塩 1.31 g	エネ 371 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.2 g 食塩 2.06 g	エネ 390 kcal 蛋白 15 g 脂質 18 g 食塩 2.31 g	エネ 323 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 13.3 g 食塩 2 g
昼	ごはん レモンチキン ごぼうと平天の煮物 味噌汁(油揚げ・大根葉) ヨーグルト(マンゴーソース)	しょうゆ 醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパザールサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	チキンカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 洋なし缶のはちみつジュレ	こ は どん 木の葉丼 もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ すまし汁(ソーメン)
	エネ 554 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.79 g	エネ 456 kcal 蛋白 17 g 脂質 10 g 食塩 4.61 g	エネ 488 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 13.6 g 食塩 2.09 g	エネ 583 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 23.2 g 食塩 3.19 g	エネ 496 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 1.95 g	エネ 489 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 10.2 g 食塩 3.54 g	エネ 478 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 9.9 g 食塩 2.09 g
お	＜入所＞柿ミックスゼリー ＜デイ＞和菓子	＜入所＞コアシフォンカップケーキ ＜デイ＞ケーキ	＜入所＞プリン ＜デイ＞ケーキ	＜入所＞酒まんじゅう ＜デイ＞ケーキ	＜入所＞おかしなバナナ ＜デイ＞ケーキ	もっちりたい焼きあん	パンナコッタ(ヨーグルト風味)
	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 70 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.4 g 食塩 0.08 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g
タ	ごはん さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 絹揚げの煮物 白菜となめこの和え物 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 大根と大根葉の和え物 味噌汁(小松菜・えのき)
	エネ 494 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 16.8 g 食塩 2.6 g	エネ 607 kcal 蛋白 20 g 脂質 21.4 g 食塩 2.92 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.66 g	エネ 583 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 19.6 g 食塩 3.87 g	エネ 542 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g	エネ 547 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 21.2 g 食塩 1.95 g	エネ 563 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 19.1 g 食塩 2.44 g
計	エネ 1465 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 38.7 g 食塩 6.08 g	エネ 1434 kcal 蛋白 48.2 g 脂質 46.6 g 食塩 9.5 g	エネ 1481 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 45 g 食塩 6.36 g	エネ 1664 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 55.2 g 食塩 8.43 g	エネ 1566 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 39.1 g 食塩 6.2 g	エネ 1555 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 52.4 g 食塩 7.92 g	エネ 1445 kcal 蛋白 54.1 g 脂質 44.3 g 食塩 6.59 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜の麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	パン かに玉 うまい菜と鶏肉のスープ	ごはん 鶏つみれ(トマト) 納豆 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	パン 大根と大根葉の麦味噌和え チンゲン菜とベーコンのスープ	ごはん ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋)	パン もやしとベーコンのソテー 大根と鶏肉のスープ	パン だし巻き卵 スパゲティサラダ ココア
	エネ 338 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 5.7 g 食塩 1.28 g	エネ 291 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.95 g	エネ 402 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 8.3 g 食塩 1.68 g	エネ 353 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 16.4 g 食塩 2.02 g	エネ 355 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.7 g	エネ 309 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 15.1 g 食塩 1.99 g	エネ 409 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.54 g
昼	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのマヨサラダ 赤だし(油揚げ・しいたけ)	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 玉子豆腐 すまし汁(小松菜・しいたけ)	オムライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し じゃがいものポタージュスープ	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 いんげんとパプリカのおからサラダ すまし汁(白菜・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) れんこんと油揚げの煮物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め ふろふき大根(白味噌田楽) キャベツのピーナツトレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)
	エネ 619 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 28.1 g 食塩 2.14 g	エネ 566 kcal 蛋白 29.3 g 脂質 19.7 g 食塩 3.34 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 20.7 g 食塩 2.97 g	エネ 597 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.34 g	エネ 591 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 27.5 g 食塩 2.15 g	エネ 495 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.3 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 15.7 g 食塩 1.88 g
お	栗カステラまんじゅう	チョコワッフル	ストロベリーケーキ	生チョコケーキ	ミルクプリン(いちごソース)	みるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン
	エネ 99 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 1.9 g 食塩 0.05 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 112 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 7.9 g 食塩 0.04 g	エネ 98 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.04 g	エネ 85 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g
タ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 チンゲン菜のからし和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 れんこんとちりめんの金平 大根と平天の和風トレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん あじの香味焼き カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとちくわの塩レモンレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜のあっさり漬け フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 桐尾煮(とがのおに) キャベツと平天のごまトレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 常夜鍋 キャベツとツナの炒め物 のり佃煮	ごはん いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)
	エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 10.6 g 食塩 1.83 g	エネ 521 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.8 g 食塩 2.73 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.3 g 食塩 2.37 g	エネ 457 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 9.7 g 食塩 1.2 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 6.6 g 食塩 1.82 g	エネ 537 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.74 g	エネ 469 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 8.7 g 食塩 2.64 g
計	エネ 1510 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 46.3 g 食塩 5.3 g	エネ 1446 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 48.8 g 食塩 8.09 g	エネ 1496 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 45.2 g 食塩 7.06 g	エネ 1505 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 52.9 g 食塩 5.6 g	エネ 1514 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 43.7 g 食塩 5.79 g	エネ 1475 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 48.9 g 食塩 7.08 g	エネ 1463 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 47.3 g 食塩 6.18 g



すこやか I 常食 献立だより 2025年12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	29	30	31				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パン かも団子 しろなとウインナーのスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんのバジルﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・わかめ)	12月11日(木)昼食 奈良のっぺ [奈良県郷土料理]	12月22日(月)昼食 かぼちゃの含め煮 冬至	12月25日(木)昼食 クリスマス	12月31日(水)昼食 晦日そば 大晦日
	エネ 370 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.72 g	エネ 352 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 18.4 g 食塩 2.45 g	エネ 381 kcal 蛋白 10 g 脂質 10.5 g 食塩 1.59 g				
昼	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(豚肉・しいたけ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け 大根と鶏肉の炒め物 白菜とニラの塩ごま和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	みそか 晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 みかん缶				
	エネ 521 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.16 g	エネ 452 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 12.8 g 食塩 1.86 g	エネ 568 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.7 g 食塩 2.09 g				
お	黒糖まんじゅう(こしあん)	三色ゼリー	カフェマドレーヌ	奈良のっぺとは、奈良の1年を締めくくる春日大社の「春日若宮おん祭」のご馳走料理として食べられています。大根や人参、里芋などの具材をだし汁で煮込んだ精進料理です。優しい味わいの奈良のっぺをご賞味ください。	冬至とは、1年で昼が一番短く夜が一番長くなる日の事です。一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運気が下がり身体も弱ると考えられていました。それを取りこみ乗り越えるために栄養価の高いかぼちゃを食べることで無病息災を願う風習が生まれましたと言われています。	世界のクリスマスの料理の定番料理として七面鳥がありますが、日本では入手が困難なため鶏肉料理が定番化したそうです。キリストの降誕を祝うことで各国の伝統的な食文化やヨーロッパの習慣と結びつき、多様なケーキや焼き菓子なども生まれましたそうです。	晦日そばは、他の麺類に比べて切れやすいことから、1年の厄災や苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さないという願いを込めて年越しそばを食べるという説があります。晦日そばにはえび天が乗って食べ応えもあります。ぜひお楽しみに。
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 1.1 g 食塩 0.03 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g				
タ	ごはん 干草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とﾊﾟﾌﾞﾘｶのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ)	キーマカレー キャベツと平天の香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ いちごミルクプリン				
	エネ 542 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩 3.12 g	エネ 558 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.09 g	エネ 500 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17.4 g 食塩 3.28 g				
計	エネ 1560 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 38.9 g 食塩 7.09 g	エネ 1420 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 53.1 g 食塩 6.43 g	エネ 1591 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 54.7 g 食塩 7.16 g				



すこやか I 常食 献立だより 2025年12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
							