

12月



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。

献立 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					12	13	14
朝					ごはん・ふりかけ チキンナゲット(トマトソース) 大根と豚肉の豆乳スープ	パン・ジャム 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 手作りりんごゼリー	ごはん・梅 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 特製ぶどうジュース
昼					エネ 420 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.24 g	エネ 420 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 8.1 g 食塩 1.47 g	エネ 437 kcal 蛋白 12 g 脂質 5.4 g 食塩 0.64 g
夕					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) 白味噌仕立て もっちりたい焼きクリーム	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) 手作りあんシュウ(いちごあん)	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 豆乳かすてら
計					エネ 597 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 12.7 g 食塩 4.17 g	エネ 634 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 24.8 g 食塩 2.9 g	エネ 526 kcal 蛋白 26 g 脂質 15.2 g 食塩 2.13 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん・ふりかけ スクランブルエッグ(ケチャップ) 里芋と豚肉のスープ	ごはん・佃煮 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・ふりかけ 洋風だし巻き卵 大根と豚肉のスープ	ごはん・ふりかけ 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 特製ほうじ茶飲料	ごはん・ふりかけ ブレンオムレツ(野菜ソース) うまい菜とベーコンのスープ	パン・ジャム 白身魚のつみれ(柚子) コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ごはん・梅 チキンピカタ ほうれん草と豚肉のトマトスープ
昼	エネ 427 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 9.3 g 食塩 1.52 g	エネ 383 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 6.7 g 食塩 1.18 g	エネ 394 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 8.6 g 食塩 1.26 g	エネ 414 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.6 g 食塩 0.78 g	エネ 415 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 9.1 g 食塩 2.02 g	エネ 397 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 11.2 g 食塩 2.26 g	エネ 407 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 7.7 g 食塩 1.4 g
夕	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)白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース) 手作り柿ミックスゼリー	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 もみじまんじゅう	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バジルドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) 手作りキャラメルパウンドケーキ(パイン)	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)いりこ風味 手作り酒まんじゅう	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 おかしなバナナ	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) もっちりたい焼きあん	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(豆腐) 手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)
計	エネ 610 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 14.8 g 食塩 1.8 g	エネ 603 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 10.4 g 食塩 4.68 g	エネ 624 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 22.2 g 食塩 2.36 g	エネ 711 kcal 蛋白 23 g 脂質 23.6 g 食塩 3.35 g	エネ 653 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 15.6 g 食塩 2.04 g	エネ 618 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 13.2 g 食塩 3.66 g	エネ 559 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 12.9 g 食塩 1.96 g
計	エネ 499 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 17.1 g 食塩 2.51 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 568 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 19.5 g 食塩 3.53 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 1536 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 41.2 g 食塩 5.83 g	エネ 1593 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 38.5 g 食塩 8.78 g	エネ 1563 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 50.2 g 食塩 6.28 g	エネ 1693 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 50.7 g 食塩 7.66 g	エネ 1610 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43 g 食塩 6.16 g	エネ 1562 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 45.6 g 食塩 7.87 g	エネ 1529 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 39.7 g 食塩 5.8 g

献立 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・ふりかけ 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー フルーツ(バナナ)	ごはん・佃煮 かに玉 うまい菜と鶏肉のスープ	ごはん・ふりかけ 鶏つみれ(トマト) ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん・ふりかけ 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・ふりかけ ハムチーズビカタ ほうれん草と鶏肉の豆乳スープ	パン・ジャム もやしとベーコンのソテー 大根と鶏肉のスープ	ごはん・梅 だし巻き卵 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 特製ココア
	エネ 431 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 6.9 g 食塩 1.01 g	エネ 375 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 6.9 g 食塩 1.35 g	エネ 402 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 8.3 g 食塩 1.68 g	エネ 381 kcal 蛋白 8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.5 g	エネ 402 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.17 g	エネ 393 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	エネ 492 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.6 g 食塩 0.87 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) 手作りあんシュウ(栗あん)	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーのハンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) チョコワッフル	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 玉子豆腐 すまし汁(小松菜・しいたけ) 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	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 クリスマスデザート	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) 手作りパウンドケーキ	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)いりこ風味 手作りみるくまんじゅう(白あん)	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) バウムクーヘン
	エネ 709 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 31.6 g 食塩 2.23 g	エネ 634 kcal 蛋白 31 g 脂質 22.5 g 食塩 3.41 g	エネ 655 kcal 蛋白 22 g 脂質 21 g 食塩 3.06 g	エネ 682 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩 2.46 g	エネ 754 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 38.8 g 食塩 2.5 g	エネ 629 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 13.1 g 食塩 2.35 g	エネ 585 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 19.4 g 食塩 2 g
夕	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)白味噌仕立て	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
	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 486 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.91 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 1594 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 49.1 g 食塩 5.07 g	エネ 1530 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 43.2 g 食塩 7.49 g	エネ 1511 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.11 g	エネ 1520 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 40.7 g 食塩 5.16 g	エネ 1642 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 55.1 g 食塩 5.58 g	エネ 1559 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 43.3 g 食塩 6.48 g	エネ 1546 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 41.7 g 食塩 5.51 g
日付	29	30	31				
朝	ごはん・ふりかけ 野菜とわかめの豆乳寄せ じゃがいもと鶏肉のカレースープ	ごはん・佃煮 かも団子 しろなとウインナーのスープ	ごはん・ふりかけ 5品目具材の玉子焼き グリーンピースのポタージュスープ	12月22日(月)屋食 かぼちゃの含め煮 冬至		12月25日(木)屋食 クリスマス	
	エネ 396 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 7.9 g 食塩 1.3 g	エネ 436 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 12.8 g 食塩 1.85 g	エネ 412 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.8 g 食塩 1.13 g				
昼	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 粕汁(豚肉・しいたけ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ 手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	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) 手作りあんシュウ(よもぎあん)	晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 フルーツ(みかん) 手作りカフェマドレーヌ	冬至とは、1年で昼が一番短く夜は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たと言われていす。 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たそうです。			
	エネ 571 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.17 g	エネ 551 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 16.4 g 食塩 1.95 g	エネ 632 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 24.5 g 食塩 3.48 g				
夕	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのハンパントレサラダ 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 かにシュウマイ 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ダ 手作り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 568 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.7 g 食塩 2.09 g				
計	エネ 1611 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 39.2 g 食塩 6.62 g	エネ 1545 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 50 g 食塩 5.89 g	エネ 1612 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 51 g 食塩 6.7 g				