



# 献立 2025年12月

デイサービス

曜日	月	火	水	木	金
日付	1	2	3	4	5
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) いりこ風味	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) マンゴー缶	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) 白味噌仕立て	ごはん シロガネダラのソテー(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) いりこ風味	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) 麦白味噌仕立て
	エネ 595 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.98 g	エネ 582 kcal 蛋白 19.5 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
	8	9	10	11	12
	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) いりこ風味	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 合鴨スマーカスライス 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) 白味噌仕立て	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	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
	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 457 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 7 g 食塩 4.01 g
日付	15	16	17	18	19
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)白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース)	醤油ラーメン えびシューまい 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バジルドレサラダ 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)いりこ風味	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
	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 589 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 23.3 g 食塩 3.29 g	エネ 496 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 1.95 g
	22	23	24	25	26
	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 ブロッコリーのバンバンドレサラダ 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 じや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)
	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
日付	29				
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	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 	
	エネ 521 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.16 g	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たそうです。	