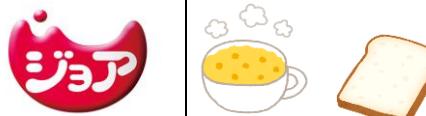


# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和7年12月1日～令和7年12月7日

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとウインナーのソテー 茄子の香味ドレッシング コンソメスープ 牛乳  	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え 味噌汁(ひらたけ・インゲン) 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 モヤシと干しエビの青ジソドレ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(大根・畑菜) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ コーンポタージュ 牛乳  	御飯 里芋とツリの煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁(ひらたけ・小松菜) 牛乳	御飯 生揚と野菜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁(かぼちゃ・ネギ) 牛乳
昼	御飯 魚の味噌煮(サバ) じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬け すまし汁(なると・畑菜) フルーツ・パイン缶	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきとサツマ揚の煮物 シェルマカロニサラダ 味噌汁(麩・しろ菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のグラッセ ほうれん草とかまぼこのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 魚(さけ)の野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポン酢風味 豚汁 フルーツ・パイン缶	御飯 豚肉の生姜焼 豆腐と人参の煮物 キャベツのコマ和え すまし汁(かぶ・ネギ) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏とかりフラワーの中華炒め なすの中華煮 白菜のナムル 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 海老と野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁(さつま芋・人参) フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め ごぼうの田舎煮 おくらの辛子和え 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	御飯 魚(ばさ)のチーズクリームソース ワインの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 カニ玉 かぶとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 付合せ(なす) 青梗菜の煮浸し うぐいす煮豆 すまし汁(そうめん・水菜)	御飯 魚(めばる)の山椒煮 モヤシと鶏ひき肉の炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁(オクラ・油揚げ)	御飯 豆腐のメンタイソース煮 ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁(麩・ごぼう)	御飯 ポーチュテー・リンゴソース 付合せ(ほうれん草・ピーマン) じゃが芋のトマト煮 スパゲティーサラダ コンソメスープ  
1 日 合 計	kcal 1354.7 kcal 水分 748.4 g 蛋白質 52.2 g 脂質 44.8 g 食塩相当 6.9 g	kcal 1415.9 kcal 水分 724.8 g 蛋白質 59.7 g 脂質 41.9 g 食塩相当 7.6 g	kcal 1419.8 kcal 水分 785.5 g 蛋白質 56.6 g 脂質 40.5 g 食塩相当 8.4 g	kcal 1388.7 kcal 水分 692.9 g 蛋白質 61.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1466.5 kcal 水分 789.5 g 蛋白質 59.1 g 脂質 50.3 g 食塩相当 7.4 g	kcal 1411.6 kcal 水分 849.8 g 蛋白質 53.6 g 脂質 44.6 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1465.6 kcal 水分 731.3 g 蛋白質 57.5 g 脂質 40.3 g 食塩相当 7.6 g
備考							

# 予定献立一覧表



弦巻の家

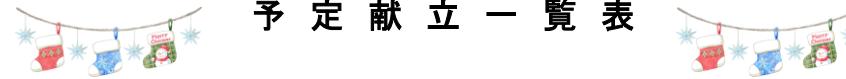
令和7年12月8日～令和7年12月14日

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー <sup>モヤシのサラダ</sup> コンソメスープ 牛乳	御飯 車麩の卵とじ ホウレン草の磯和え 味噌汁(さつま芋・ネギ) 牛乳	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ 味噌汁(インゲン・なす) 牛乳	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ 味噌汁(油揚げ・畑菜) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイナーのコンソメ煮 小松菜のサラダ トマトスープ 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(春菊・まいたけ) 牛乳	御飯 豆腐の鶏そぼろあんかけ ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・かぶ) 牛乳
昼	御飯 筑前煮 大根とハムの千切り炒め ひじきとツナの和風サラダ つみれ汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 魚(さば)の田楽 ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ すまし汁(春菊・ネギ) フルーツ・黄桃缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 水菜の和え物 味噌汁(菜の花・なめこ) フルーツ・パイン缶	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ かぶの中華風煮 ホウレン草のシラス和え 春雨スープ フルーツ・オレンジ	<b>【健幸御膳～免疫力回復～】</b> スープカレー カラフル温野菜 大根のレモン和え ヨーグルト・フルーツソース	御飯 鶏肉の香味ソース 南瓜の甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁(油揚げ・畑菜) フルーツ・リンゴ缶	御飯 チキンカツ 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ 豆乳スープ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚(あじ)の和風ステーキ 豆腐と人参の含め煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁(トロロ昆布・畑菜)	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラとかニカラマのポン酢和え 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 魚(シルバー)の胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁(そうめん・葉大根)	御飯 豚肉の葱塩焼 大豆の煮物 白菜のホタテ風味サラダ 味噌汁(麩)	御飯 千草焼卵 付 銀あん 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁(はんぺん・オクラ)	御飯 蒸魚(さけ)のタルタルソースかけ 付合せ(人参) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 茅ソース きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁(さつま芋・小松菜)
1日合計	kcal 1424.9 水分 777.8 蛋白質 60.4 脂質 52.4 食塩相当 7.9	kcal 1387.8 水分 730.2 蛋白質 59.6 脂質 42.1 食塩相当 7.2	kcal 1503.7 水分 770.2 蛋白質 60.0 脂質 46.2 食塩相当 8.0	kcal 1411.6 水分 661.4 蛋白質 54.3 脂質 37.0 食塩相当 7.9	kcal 1504.6 水分 875.9 蛋白質 59.0 脂質 49.9 食塩相当 8.7	kcal 1386.2 水分 755.6 蛋白質 62.4 脂質 34.2 食塩相当 7.8	kcal 1464.5 水分 817.0 蛋白質 57.6 脂質 37.6 食塩相当 7.8
備考							

# 予定献立一覧表

令和7年12月15日～令和7年12月21日

弦巻の家



	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン フレンオムレツ オクラのトッピング和え コーンポタージュ 牛乳  	御飯 つみれと野菜の煮物 ゆでキャベツのサラダ 味噌汁(まいたけ・玉ねぎ) 牛乳	御飯 大根の鶏そぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し 味噌汁(じゃがいも・ネギ) 牛乳	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 蒸なすのポン酢和え 味噌汁(麩・キャベツ) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイナーの野菜炒め 小松菜とアサリのサラダ コンソメスープ 牛乳  	御飯 鶏肉と里芋の煮物 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁(菜の花・油揚げ) 牛乳  	御飯 ハンバーグの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) 牛乳
昼	御飯 生揚と豚肉の中華旨煮 青梗菜の炒め物 セントマイのナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティーサラダ トマトスープ フルーツ・黄桃缶	<b>【花想い・ハレの日寿司】</b> 穴子ちらし寿司 味噌ちゃんこ鍋風 小松菜の磯和え すまし汁(麩・葉大根) 抹茶とイチゴのババロア  	御飯 鶏肉の竜田揚 大豆と人参の煮物 マカロニサラダ すまし汁(そうめん・白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 魚(シルバー)の蒲焼 豚ひき肉のピーフン炒め ピーナッツ(白菜) 味噌汁(南瓜・葉大根) すりおろしリンゴ・ヨーグルト	御飯 回鍋肉 中華旨煮 モヤシの酢醤油和え 春雨スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 肉団子と野菜の煮物 プロコリーの和風炒め 大豆とひじきの和え物 味噌汁(麩・白菜) フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 魚(たら)の粕漬焼 大根とあさりの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(南瓜・油揚げ)	御飯 豆腐の玉子とじ さつま芋のレーズン煮 モヤシの胡麻ドレッシング すまし汁(ネギ・麩)	御飯 つみれとレンコンの煮物 豚肉と野菜の中華炒め かぶのゆかり和え 味噌汁(里芋・オクラ)	御飯 魚(あじ)の生姜焼 インゲンとツナの炒め物 人参と蒸し鶏の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ ホタテ	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 笹がきごぼうの炒め煮 インゲンのお浸し 味噌汁(麩・さつま芋)	御飯 魚(メルルーサ)のレモン醤油焼き じやが芋の炒め物 小松菜の鶏ササミ和え すまし汁(そうめん・葉大根)
1日合計	kcal 1403.2 水分 788.2 蛋白質 60.3 脂質 42.6 食塩相当 9.0	kcal 1479.7 水分 815.3 蛋白質 53.5 脂質 44.9 食塩相当 7.0	kcal 1379.6 水分 753.2 蛋白質 54.2 脂質 34.5 食塩相当 8.2	kcal 1352.8 水分 615.4 蛋白質 63.9 脂質 34.0 食塩相当 8.2	kcal 1455.6 水分 807.1 蛋白質 59.6 脂質 51.0 食塩相当 7.5	kcal 1455.4 水分 808.7 蛋白質 54.1 脂質 45.0 食塩相当 8.1	kcal 1274.3 水分 751.1 蛋白質 54.2 脂質 22.6 食塩相当 8.6
備考							

# 予定献立一覧表



令和7年12月22日～令和7年12月28日

弦巻の家

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ プロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 目玉焼・プロッコリー添え 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	御飯 かぶとベーコンの炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(じゃが芋・春菊) <b>コーヒー牛乳</b>	御飯 揚げポーリーの煮物 キャベツのレモン醤油和え 味噌汁(さつま芋・水菜) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ ホウレン草の和え物 コーンボタージュ 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・ネギ) 牛乳	御飯 生揚と野菜の煮物 プロッコリーのおかか和え 味噌汁(ひらたけ・畑菜) 牛乳
昼	<b>【冬至メニュー】</b> 御飯 魚(シルバー)の南部焼 南瓜の小豆煮 春菊の辛子和え 味噌汁(ネギ) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩炒め きゅうりのナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶	<b>【クリスマスイブメニュー】</b> 聖夜のオムライス 照焼チキン 付合せ(インゲン) クリスマスサラダ ポタージュ デザート	<b>【クリスマスメニュー】</b> サフランライス 豚肉と茸の赤ワイン煮 ツナのブランダード 人参とみかんのマリネ ほうれん草のポタージュ デザート	御飯 鶏肉の七味焼 かぶと豆腐の炊き合せ ポテサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ・パイン缶	御飯 魚(さば)の焼き浸し 大根のバター醤油炒め カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(豆腐・オクラ) フルーツ・白桃缶	御飯 ハンバーグトマトソース マカロニソテー きゅうりとかぶの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 すきやき風煮物 かぶのふろふき モヤシのサラダ すまし汁(オクラ・わかめ)	御飯 魚(たら)の酒蒸 枝豆と鶏肉団子 カリフラワーのクリミ和え 味噌汁(畑菜・油揚げ)	御飯 魚(メルーサ)の揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 オクラのゆず風味 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 鶏の幽庵焼 白菜の旨煮 小松菜のナムル 味噌汁(油揚げ・ネギ)	御飯 魚(バサ)の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 プロッコリーの和風和え すまし汁(麩・春菊)	御飯 肉団子の酢豚風 海老シーマイ 小松菜と大豆の中華サラダ 中華スープ	御飯 豚肉の生姜焼 ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(麩・わかめ)
1日合計	kcal 1460.6 水分 867.7 蛋白質 59.0 脂質 48.0 食塩相当 7.9	kcal 1331.1 水分 765.8 蛋白質 58.3 脂質 33.9 食塩相当 8.5	kcal 1517.8 水分 764.1 蛋白質 61.8 脂質 43.0 食塩相当 9.4	kcal 1448.0 水分 672.8 蛋白質 58.7 脂質 25.1 食塩相当 8.4	kcal 1398.3 水分 813.8 蛋白質 61.9 脂質 36.4 食塩相当 8.3	kcal 1527.1 水分 754.3 蛋白質 59.7 脂質 48.4 食塩相当 8.8	kcal 1394.7 水分 731.3 蛋白質 55.9 脂質 32.8 食塩相当 8.0
備考							

# 予定献立一覧表



令和7年12月29日～令和7年12月31日

弦巻の家

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳  	御飯 スナップエンドウと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・畑菜) 牛乳
昼	御飯 おでん(はんぺん・海老つみれ・玉子・大根・ちくわ) 揚ナスのそぼろあん モヤシのゆかり和え すまし汁(そうめん・ネギ) フルーツ・黄桃缶  	御飯 魚(メルルーサ)のカレームニエル ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ トマトスープ フルーツ・フルーツカクテル缶  	<b>【年越しメニュー】</b> 海老天2尾の年越そば ひじきの煮物 オクラのポン酢和え フルーツ・白桃缶
夕	御飯 中華風卵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 青梗菜のサラダ 中華スープ	御飯 鶏肉と豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 人参と水菜のサラダ 味噌汁(里芋・ネギ)	御飯 魚(メルルーサ)の野菜マヨネーズ焼 レンコンのペーパーコーン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ
1日合計	kcal 1482.6 水分 779.0 蛋白質 56.4 脂質 52.0 食塩相当 8.5	kcal 1382.9 水分 733.7 蛋白質 60.9 脂質 36.8 食塩相当 7.0	kcal 1355.0 水分 780.8 蛋白質 58.7 脂質 34.4 食塩相当 9.2
備考			

