

# みどりの苑 予定献立表

令和7年12月1日(月)～令和7年12月8日(月)  
みどりの苑 常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
12/1 (月)	食パン 鶏肉のグリル しろなと豚肉の トマトスープ りんごジュース	御飯 えびマカロニグラタンフライ ベーコンと枝豆の 塩バターソテー もやしと竹輪の 香味ドレサラダ	御飯 牛皿 ほうれん草とかんぴょう の煮浸し 奴豆腐（味噌ダレ）	エネルギー 1406 kcal たんぱく質 47.4 g 脂質 53.6 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 5.56 g
12/2 (火)	御飯 千草焼き 納豆 味噌汁(じゃが芋・白菜) 飲むヨーグルト	御飯 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうの味噌金平 大根とパプリカの 和風サラダ	エネルギー 1426 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 41.9 g カルシウム 712 mg 食塩相当量 5.45 g
12/3 (水)	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(わかめ・竹輪) 白ぶどうジュース	御飯 赤魚の幽庵焼き 里芋と豚肉の煮物 白菜とインゲンの ピリ辛和え	御飯 タンドリーチキン 玉ねぎとツナの ミニオムレツ プロッコリーの たらこマヨサラダ	エネルギー 1348 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 34.2 g カルシウム 524 mg 食塩相当量 5.76 g
12/4 (木)	御飯 ポテトミンチ巻き キャベツとえのきの 麹ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 たらのソテー (マリネソース) 昆布大豆煮 ほうれん草の ごまドレサラダ	御飯 豚カツの卵とじ もやしとピーマンの 炒め物 ちりめん山椒	エネルギー 1416 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 34.1 g カルシウム 1026 mg 食塩相当量 6.11 g
12/5 (金)	御飯 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) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 茎わかめと絹揚げの 炒め煮 カリフラワーとインゲンの マヨネーズサラダ	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 44.3 g カルシウム 1158 mg 食塩相当量 6.60 g
12/6 (土)	御飯 ほうれん草オムレツ 大根と竹輪の 香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) コーヒー牛乳	御飯 豚肉のピリ辛炒め 一口がんものの煮物 フルーツ(みかん缶)	御飯 ホキ香草焼き (オニオンソース) じゃが芋のそぼろ煮 しろなのパンハンドレサラダ	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 40.1 g カルシウム 545 mg 食塩相当量 5.01 g
12/7 (日)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしとコーンの 和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 擬製豆腐 チンゲン菜と鶏肉の 炒め物 フルーツ (パイン缶・黄桃缶)	エネルギー 1405 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 35.9 g カルシウム 1100 mg 食塩相当量 5.94 g
12/8 (月)	クリームパン 大豆ミートハンバーグ (野菜ソース) コーンポタージュ 赤ぶどうジュース	鶏そぼろと卵の二色丼 筍と昆布の煮物 プロッコリーの スローサラダ	御飯 白身魚の竜田揚げ (甘酢あん) 切干大根と鶏肉の煮物 フルーツ(洋梨缶)	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 47.4 g 脂質 45.7 g カルシウム 268 mg 食塩相当量 4.87 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和7年12月9日(火)～令和7年12月15日(月)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
12/9 (火)	御飯 ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの 麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 マカロニサラダ	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 43.8 g カルシウム 873 mg 食塩相当量 5.80 g
12/10 (水)	御飯 筑前煮 もやしと油揚げの 豆乳和え 味噌汁(大根・うまい菜) 白ぶどうジュース	御飯 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	御飯 ホッケのたれ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と大根葉の ピーナツ和え	エネルギー 1373 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 42.8 g カルシウム 861 mg 食塩相当量 5.13 g
12/11 (木)	御飯 でんぶり入りだし巻き卵 プロッコリーと平天の 白ごま和え 味噌汁(あさり・人参) 飲むヨーグルト	野菜かき揚げうどん 奈良のっぺ 胡瓜の甘酢和え	御飯 白身魚の味噌煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め ポテトサラダ	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 44.3 g カルシウム 1085 mg 食塩相当量 7.76 g
12/12 (金)	御飯 チキンナゲット (トマトソース) 大根とコーンの パンハントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 飲むヨーグルト	ちらし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 しろなと竹輪の和え物	御飯 豚肉の和風炒め 奴豆腐(大葉味噌だれ) フルーツ (黄桃缶・白桃缶)	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 38.9 g カルシウム 802 mg 食塩相当量 7.28 g
12/13 (土)	御飯 じやがいもと豚肉の煮物 ほうれん草と平天の 塩ごま和え 手作りりんごゼリー 味噌汁(白菜・大根葉) コーヒー牛乳	御飯 鶏チリ 金時豆煮 もやしの香味ドレサラダ 中華スープ (サ-サイ・わかめ)	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 ひじきとれんこんの マヨサラダ	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 50.7 g 脂質 48.6 g カルシウム 542 mg 食塩相当量 7.77 g
12/14 (日)	御飯 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの 麦味噌和え 味噌汁(大根・あさり) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ とろろ汁	御飯 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き プロッコリーと油揚げの 塩ポン和え	エネルギー 1432 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 40.6 g カルシウム 1267 mg 食塩相当量 5.92 g
12/15 (月)	食パン スクランブルエッグ (ケチャップソース) 里芋と豚肉のスープ りんごジュース	御飯 レモンチキン ごぼうと平天の煮物 ヨーグルトの マンゴーソースかけ	ゆかり御飯 さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 インゲンのスローサラダ	エネルギー 1365 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 42.6 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 5.10 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和7年12月16日(火)～令和7年12月23日(火)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
12/16 (火)	御飯 お魚厚揚げの煮物 しろなの麴ナムル和え 味噌汁(しめじ・もやし) 飲むヨーグルト	醤油ラーメン えびシューまい 杏仁豆腐の黄桃缶添え 	御飯 牛肉コロッケ チーズとグリーンピースの ミニオムレツ 絹揚げの煮物 白菜となめこの和え物	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 39.5 g カルシウム 1144 mg 食塩相当量 9.35 g
12/17 (水)	御飯 玉子焼き 大根と竹輪の白ごま和え 味噌汁 (チンゲン菜・油揚げ) 赤ぶどうジュース	御飯 ホキソテーの 和風バターソース 小松菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンの バジルドレサラダ	御飯 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの 炒め物 奴豆腐	エネルギー 1409 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 43.9 g カルシウム 587 mg 食塩相当量 5.47 g
12/18 (木)	御飯 メヌケの焼き浸し もやしとインゲンの 豆乳和え 味噌汁 (キャベツ・しいたけ) 飲むヨーグルト 	御飯 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 ごまだれサラダ	御飯 おでん 金平ごぼう はちみつねり梅 	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 48.2 g カルシウム 1165 mg 食塩相当量 8.12 g
12/19 (金)	御飯 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(里芋・大根葉) 飲むヨーグルト	チキンカレー らっきょう漬け 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	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の 塩だしうろみ炒め マカロニサラダ	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 34.1 g カルシウム 1188 mg 食塩相当量 6.39 g
12/20 (土)	御飯 白身魚のつみれ コールスローサラダ 味噌汁 (玉ねぎ・さつまいも) コーヒー牛乳	木の葉丼 もやしと鶏肉の炒め物 刻みとろろの かつお梅和え	御飯 豚肉のブルコギ いかふくさ焼き 白菜としいたけの 麦味噌和え 	エネルギー 1393 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 39.3 g カルシウム 874 mg 食塩相当量 6.71 g
12/21 (日)	御飯 チキンピカタ ほうれん草と平天の ピーナツ和え 味噌汁(白菜・ごぼう) 飲むヨーグルト	御飯 赤魚の西京焼き ひじきと油揚げの煮物 さつまいもサラダ すまし汁 (ソーメン・青ねぎ)	御飯 肉団子の甘酢あん 大豆とキャベツの じゃこ炒め 大根と大根葉の和え物 	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 36.7 g カルシウム 1063 mg 食塩相当量 6.66 g
12/22 (月)	あんぱん 擬製豆腐 クラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー りんごジュース 	御飯 豚肉のごま醤油炒め 南瓜の含め煮 キャベツとコーンの マヨネーズサラダ 	御飯 銀ひらすの照り煮 卵の花 チンゲン菜のからし和え	エネルギー 1444 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 49.1 g カルシウム 474 mg 食塩相当量 3.93 g
12/23 (火)	御飯 かに玉 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜) 飲むヨーグルト	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーの バジルドレサラダ	御飯 豚肉の柚子茶煮 れんこんとちりめん の金平 大根と平天の 和風ドレサラダ	エネルギー 1438 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 40.7 g カルシウム 962 mg 食塩相当量 6.59 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和7年12月24日(水)～令和7年12月31日(水)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
12/24 (水)	御飯 鶏つみれ(トマト) 納豆 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白ぶどうジュース	御飯 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)	御飯 あじの香味焼き カリフラワーとウインナーのソテー キャベツと竹輪の塩レモントレサラダ	エネルギー 1371 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 36.2 g カルシウム 483 mg 食塩相当量 7.10 g
12/25 (木)	御飯 白身魚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(チキン菜・人参) 飲むヨーグルト	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	御飯 カレイの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜のあっさり漬け フルーツ (洋梨缶・黄桃缶)	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 40.1 g カルシウム 764 mg 食塩相当量 6.32 g
12/26 (金)	御飯 ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(里芋・大根葉) 飲むヨーグルト	御飯 さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 インゲンとパプリカの おからサラダ すまし汁(白菜・えのき)	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 梅尾煮 キャベツと平天の ごまドレサラダ	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 43.0 g カルシウム 867 mg 食塩相当量 5.84 g
12/27 (土)	御飯 絹揚げとグリーンピースの そぼろ煮 ブロッコリーのスローサラダ 金時豆煮 味噌汁(大根・人参) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の唐揚げ (中華あん) れんこんと油揚げの煮物 白菜と竹輪のピリ辛和え	御飯 常夜鍋 キャベツとツナの炒め物 のり佃煮	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 46.5 g カルシウム 717 mg 食塩相当量 7.39 g
12/28 (日)	御飯 玉子焼き スパゲティーサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のオイスターソース炒め ふろふき大根の田楽味噌 キャベツのピーナツドレサラダ すまし汁 (ねぎ・わかめ)	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも しろなと平天の 白ごま和え	エネルギー 1419 kcal たんぱく質 52.5 g 脂質 39.6 g カルシウム 1124 mg 食塩相当量 6.29 g
12/29 (月)	食パン 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 りんごジュース	御飯 鶏肉の炭火焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 寒天のパイン缶添え 粕汁 (豚・しいたけ・人参)	御飯 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカの パンハントレサラダ	エネルギー 1380 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 42.7 g カルシウム 795 mg 食塩相当量 6.43 g
12/30 (火)	御飯 かも団子 しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) 飲むヨーグルト	御飯 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	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ 南瓜サラダ	エネルギー 1433 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 46.5 g カルシウム 833 mg 食塩相当量 5.34 g
12/31 (水)	御飯 5品目具材の玉子焼き インゲンのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 赤ぶどうジュース	晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 フルーツ(みかん缶)	キーマカレー 福神漬け キャベツと平天の 香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 48.2 g カルシウム 872 mg 食塩相当量 8.77 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。