

	日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		御飯 車麩の卵とし 茄子の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツと大根の炒り煮 こまつなのおかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 モヤシと干しエビの青菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め いんげんのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 里芋とツミレの煮物 鯛味噌 モロヘイの磯和え 味噌汁 牛乳
昼		御飯 サバの味噌煮 じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬け すまし汁 フルーツ・バナナ	ハヤシライス じゃが芋のコンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜のグラッセ ホウレン草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 メロンの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ・パイン缶	たらこスパゲティ 小松菜のシラス煮 キャベツのゴマ和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏とカブの中華炒め 茄子の中華煮 白菜ナムル 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース
おやつ		レモンゼリー	吹雪まんじゅう	メロンフルーツ	クリームパン	青りんごゼリー	ショコラブチゼリー
タ		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	御飯 バサのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 カニ玉 かぼちゃの炒め 春雨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 付け合せ 青梗菜の煮浸し うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 メロンの山椒煮 カブと挽肉の炒め物 キャベツのサラダ 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ・メンチソース ブロッコリーとピーナの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	御飯 オムレツ ワラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすとピーナのソテー モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カブとウインナーのソテー ホウレン草の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 小松菜ともやしのボン酢和 のりの佃煮 すまし汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳
昼	御飯 サバの焼き浸し 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め ひじきとツナの和風サラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のピリ辛炒め がねの煮物 キュウリとかぼちゃのサラダ かき玉汁 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 フルーツ・パイン缶	スープカレー カラフル温野菜 大根の味噌和え マンゴーサラダ	御飯 白身魚フライ カブとハムの炒め物 ツナポテトサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 千草焼卵 南瓜の甘煮 ワサビ和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶
おやつ	ストロベリーゼリー	ぶどうゼリー	きなこパンケーキ	ワッフル	メロンゼリー	スイスロール	チョコプリン
タ	御飯 ポークソテー・リンゴソース 付け合せ じゃが芋のトマト煮 スパゲティ・サラダ コンソメスープ	御飯 あじの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め ワラとかにかまのボン酢和え 味噌汁	御飯 シロの胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コンソメスープ すまし汁	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 ホウレン草のシラス和え 中華スープ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 里芋の田楽 いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 バサのタルタルさけ 付け合せ マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	御飯 ウインナーのコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 ふりかけ ワラお浸し 味噌汁 牛乳	御飯 ブレンオムレツ 茹かキャベツのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーの野菜炒め 蒸なすのボン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ひじきとツマ揚の煮物 白菜の和風サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンのお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳
昼	御飯 メロンのクリームエール 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	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 青梗菜の炒め物 ナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 あじの生姜焼 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 フルーツ・マンゴー缶	御飯 高野豆腐の玉子とし シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉の竜田揚げ 中華風煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ・ミカン缶	穴子押し寿司 味噌ちゃんこ鍋風 小松菜の磯和え かき玉汁 抹茶とイチゴのババロア	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 ポタージュ フルーツ・リンゴ
おやつ	まんじゅう	ケーキ	コーヒーゼリー	プチシュー	マンゴープリン	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー
タ	御飯 鶏肉となすの煮物 きんぴられんこん ワラの和え物 味噌汁	御飯 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	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコンの炒め物 スパゲティ・サラダ コンソメスープ	御飯 さばの南蛮漬 豚肉と野菜の中華炒め かぶのゆかり和え 味噌汁	御飯 つみれとインゴンの煮物 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	御飯 回鍋肉 中華旨煮 モヤシの酢醤油和え 中華スープ	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 笹がきごぼうの炒め煮 チンゲン菜とチリ胡麻サラダ 味噌汁
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	御飯 スクランブルエッグ カブとチーズのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンパンの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナ入りスクランブル 小松菜の和風ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 かぼちゃの炒め 春菊とエノキのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げポールの煮物 キャベツの味噌和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 のりの佃煮 はくさいピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 モヤシのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳
昼	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め 大豆とひじきの和え物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	梅おかかご飯 たらのみぞれ鍋風 冬至南瓜 白菜と舞茸のお浸し すまし汁 ゆずはちみつヨーグルト	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	御飯 メロンの揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 ワラの柚子風味 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	えびぴら ミートローフ ツナのブランドード 人参とみかんのマリネ コンボタージュ サンタねりきり	御飯 鶏肉の七味焼 高野豆腐の炊き合せ 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 エビと野菜の卵とし 大根のバター醤油炒め カブとワラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ・白桃缶
おやつ	コーヒーロール	ワッフル	チョコパン	杏仁豆腐	クリスマスケーキ	黒ゴマプリン	パンケーキ
タ	御飯 メロンの味噌醤油焼 じゃが芋の炒め物 小松菜のササミ和え すまし汁	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき モヤシのサラダ すまし汁	御飯 たらの酒蒸 鶏肉団子 カブとワラの味噌和え 味噌汁	御飯 タンドリー風チキン 付け合せ 根野菜スープ煮 ほうれん草のサラダ ポタージュ	御飯 豚肉のピリ辛炒め カブとワラの薄くず煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	御飯 バサの野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーの和風和え すまし汁	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ 小松菜と大豆の中華スープ
	28日	29日	30日	31日			
朝	御飯 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツと玉葱の卵とし 春菊のなめ茸添え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 カブとワラのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	<div>渋谷区 つばめの里・本町東</div> <div>令和7年 12月 献立表</div> <div></div> <div>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。</div>		
昼	御飯 ハンバーグ・トマトソース マカロニソテー キュウリとかぼちゃの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏の幽庵焼 エビとカブの塩炒め 青梗菜とかにかまのお浸し 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 オタデクリームコロッケ 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 コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	年越そば ハンパンの卵とし わかめの白和え フルーツあんみつ			
おやつ	ババロア	マスカットゼリー	ピーナッツパン	まんじゅう			
タ	御飯 鶏肉の香味ソース ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 シロの南部焼 揚げナスのそぼろあん もやしのゆかり和え すまし汁	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 人参サラダ 味噌汁	御飯 豚肉と茸の赤ワイン煮 インゴンのピーナ炒め インゲンのサラダ コンソメスープ			