

	日	月	火	水	木	金	土	
朝	☆	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
		御飯 車麩の卵とじ 茄子の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サと大根の炒り煮 こまつのおかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 モヤシと干ししのの青じそトマト 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 里芋とツナの煮物 鯛味噌 モロヘイヤの磯和え 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・パ・ナ	ハヤシライス シェルマカロニサラダ コンソメースト フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のスマニ炒め 南瓜のグリエ わらん草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 メルーサの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁 フルーツ・パイン缶	たらこスープゲティ 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 鶏とカラーラーの中華炒め 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	
		レモンゼリー	吹雪まんじゅう	メロンフルーチェ	クリームパン	青りんごゼリー	ショコラブチゼリー	
おやつ	クリスマスツリー	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 ウイナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメースト	御飯 カニ玉 カブとバーコンの炒め 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 青梗菜の煮浸し うぐいす煮豆 すまし汁	御飯 ハベルの山椒煮 モヤシと挽肉の炒め物 ツツマ芋サラダ 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース ブロッコリーとバーコンの炒め物 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	
朝	☆	御飯 れんげ カラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 なすとベーコンのソテー モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カリフラワーとウイナーのソテー わらん草の磯和え 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 小松菜ともやしのポン酢和え のりの佃煮 すまし汁 牛乳	
昼	☆	御飯 サバの焼き浸し 肉団子と春雨の旨煮 わらびの柚子香和え 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 がんもんの煮物 キュウリとカブのサラダ 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 大根のレモン和え マンゴーラッシュ	御飯 白身魚フライ カリフラワーとハムの炒め物 ツナボトトサラダ コンソメースト フルーツ・フルーツカクテル缶	
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	
夕	☆	御飯 ポーチド・リンドウソース 付合せ じゃが芋のトマト煮 ハバゲティーサラダ コンソメースト	御飯 あじの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 小松菜のピーナツ和え すまし汁	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め わらびとがまのポン酢和え 味噌汁	御飯 シルバーハムの胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コンサラダ すまし汁	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 わらん草のシラス和え 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	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
朝	☆	御飯 ウイナーのコンソメ煮 わらん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 わらお浸し 味噌汁 牛乳	御飯 アーレンオムレツ 茹キヤバッジのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエキのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウイナーの野菜炒め 蒸なすのポン酢和え 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	
昼	☆	御飯 カリフラワーのカレーミニエル 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 高野豆腐の玉子とじ シューまい 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 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 抹茶とイチゴのパハロア	
おやつ	☆	まんじゅう	ケーキ	コーヒーゼリー	ブチシュー	マンゴーブラウニ	抹茶パンケーキ	
夕	☆	御飯 鶏肉となすの煮物 きんぴられんこん カラの和え物 味噌汁	御飯 たらの粕漬焼 大根とあさりの煮物 キュウリとカブの酢の物 味噌汁	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティーサラダ コンソメースト	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 つみれとレモンの煮物 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	
	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 カリフラワーとチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 パンパンの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サ入りスクランブル 小松菜の和風ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 カブとベーコンの炒め 春菊とエキのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げポーリの煮物 キャベツのレモン醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツマアゲと野菜の炒め物 のりの佃煮 はくさいビーナツ和え 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 メルーサの揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 わらびの柚子風味 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	えびびフ ミートローフ ツナのブランダード 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 ビーフ野菜の卵とじ 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 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	
夕	☆	御飯 カリフラワーのレモン醤油焼 じゃが芋の炒め物 小松菜のサミ和え 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 カリフラワーのカミ和え 味噌汁	御飯 タンドリーキン 付合せ 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 カリフラワーの薄く煮 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	
	28日	29日	30日	31日				
朝	☆	御飯 生揚と野菜の煮物 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 サと玉葱の卵とじ 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 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳		渋谷区 つばめの里・本町東	
昼	☆	御飯 パンパーグトマトソース マカロニソテー キュウリとカブの梅風味サラダ コンソメースト フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 青梗菜とたこやのお浸し 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 ホタテクリームコロッケ 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 コンソメースト フルーツ・フルーツカクテル缶	年越そば パンパンの卵とじ わかめの白和え フルーツあんみつ		令和7年 12月 献立表	
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			
夕	☆	御飯 鶏肉の香味ソース ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁	御飯 パンパンの南部焼 揚げのそぼろあん 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 豚肉と青の赤ワイン煮 レモンのベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメースト			

※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。