

2025年12月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		日	
		1		2		3		4		5		6		7	
朝	米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) オムレツ チンゲン菜ソテー 牛乳			米飯 味噌汁(ワカメ・オクラ) さばの醤油煮 キャベツのソテー 牛乳			米飯 味噌汁(玉葱・ひらたけ) 納豆 ひじきとピーマンの炒め煮 牛乳			米飯 味噌汁(豆腐・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳			米飯 味噌汁(なめこ・小松菜) 大根金平 とろろ芋 牛乳		
	米飯 清し汁(菜の花・なると) 厚揚げの野菜あんかけ ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ(バナナ)			米飯 味噌汁(ふき・椎茸) ご当地から揚げ(北海道) もやしとツナの中華炒め カリフラワーの和風和え フルーツ(キウイ)			米飯 味噌汁(里芋・とうもろこし) 海老マヨ グレープゼリー			米飯 味噌汁(わかめごはん) 味噌汁(はんぺん・しめじ) 松風焼き ふきの煮物 春菊のからし和え フルーツ(パイン)			米飯 味噌汁(えのき・絹さや) チキンボールのオイスター炒め 青梗菜とえびのさっと煮 もやしの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)		
夕	米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ムニエル 野菜のガーリックソテー きゅうりのみぞれ和え			米飯 味噌汁(小松菜・花麴) かに卵蒸し たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ			米飯 味噌汁(里芋・とうもろこし) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え			米飯 味噌汁(とろろ昆布・貝割れ) とりのパン粉焼き なす生姜醤油 菜の花の白和え			米飯 味噌汁(すりみ・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え		
	エネルギー 1718kcal 食塩 6.5g たんぱく質 62.3g 炭水化物 292.8g 脂質 38.9g 食物繊維 20.2g			エネルギー 1698kcal 食塩 7.1g たんぱく質 63.5g 炭水化物 262.5g 脂質 49g 食物繊維 20.1g			エネルギー 1740kcal 食塩 7.2g たんぱく質 72.7g 炭水化物 287g 脂質 37.7g 食物繊維 22.7g			エネルギー 1719kcal 食塩 6.2g たんぱく質 64.6g 炭水化物 283.2g 脂質 42.7g 食物繊維 22.8g			エネルギー 1722kcal 食塩 6.9g たんぱく質 73g 炭水化物 271.3g 脂質 44.8g 食物繊維 21.2g		
		8		9		10		11		12		13		14	
朝	米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳			米飯 味噌汁(とろろ昆布・揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳			米飯 味噌汁(なす・貝割れ) 高野たまご巻き ほうれん草のソテー 牛乳			米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳			米飯 味噌汁(高野豆腐・大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳		
	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) さわらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め きゅうりの酢の物 フルーツカクテル			米飯 味噌汁(うまい菜) 豚肉の生姜焼き ミニパグティ トマトの甘酢和え フルーツ(りんご)			米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ 厚揚げと根菜の甘辛煮 レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)			米飯 きしめん 茄子の味噌そぼろあん ビタミンゼリー			米飯 チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・パセリ) カリフラワーのサラダ 福神漬 フルーツ(オレンジ)		
夕	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) チキン南蛮 大根とイカの煮物 ワカメと菜の花の中華和え			米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) ぼきの幽庵焼き がんも冬瓜の含め煮 春菊のからし醤油			米飯 味噌汁(大根・しろな) 回鍋肉 白滝の炒り煮 ブロッコリードレ和え			米飯 味噌汁(絹さや・あさり) かに入り卵蒸し 大豆トマト煮 マカロニサラダ			米飯 味噌汁(冬瓜・とうもろこし) ほうけ塩焼き ごぼうの炒め煮 白菜ごま和え		
	エネルギー 1782kcal 食塩 6.9g たんぱく質 65.3g 炭水化物 298.9g 脂質 44.1g 食物繊維 27.5g			エネルギー 1717kcal 食塩 6.5g たんぱく質 68.1g 炭水化物 278.9g 脂質 42.9g 食物繊維 21.5g			エネルギー 1715kcal 食塩 7.2g たんぱく質 64.7g 炭水化物 282.7g 脂質 41.6g 食物繊維 22.6g			エネルギー 1753kcal 食塩 6.7g たんぱく質 59.8g 炭水化物 277.7g 脂質 47.6g 食物繊維 19.8g			エネルギー 1701kcal 食塩 7.1g たんぱく質 65.4g 炭水化物 283.7g 脂質 40.7g 食物繊維 23.6g		
		15		16		17		18		19		20		21	
朝	米飯 味噌汁(ふき) すりみと冬瓜煮物 もやしの梅和え 牛乳			米飯 味噌汁(揚げ・かぶ菜) チキンオムレツ 切干大根煮 牛乳			米飯 味噌汁(卵・葱) なすの中華炒め とろろ芋 牛乳			米飯 味噌汁(大根・なめこ) 出し巻き玉子 もやしのソテー 牛乳			米飯 味噌汁(冬瓜・貝割れ) 炒り豆腐 菜の花のからし和え 牛乳		
	豚丼 味噌汁(牛蒡・つみれ) チンゲン菜のソテー 白菜のしその実和え ミルクプリン			米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) あじフライ かぶの煮物 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(キウイ)			塩ラーメン さつま芋の甘煮 フルーツ(みかん(あいか))			米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) たらのムニエル 野菜のケチャップ炒め カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)			米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) 八宝菜 つきこんにゃくの炒り煮 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ)		
夕	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのドレ和え			米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) 蒸し鶏の香味ソース 南瓜の含め煮 いんげんのたらマヨ和え			米飯 味噌汁(しろな・えのき茸) ぶりの照り焼き 白菜のくず煮 ひじきのゆかり和え			米飯 味噌汁(揚げ・いんげん) 鶏と野菜の炊き合わせ 春巻き オクラのとびっこ和え			米飯 味噌汁(玉葱・畑菜) 野菜しんじょう イカと大根の煮物 スナックえんどうのドレ和え		
	エネルギー 1731kcal 食塩 6.7g たんぱく質 64g 炭水化物 285g 脂質 47.1g 食物繊維 21g			エネルギー 1714kcal 食塩 6.5g たんぱく質 57.6g 炭水化物 284.1g 脂質 44.4g 食物繊維 22.1g			エネルギー 1702kcal 食塩 7.2g たんぱく質 64.1g 炭水化物 269.1g 脂質 46.9g 食物繊維 17.8g			エネルギー 1729kcal 食塩 7.2g たんぱく質 68.9g 炭水化物 277.7g 脂質 44g 食物繊維 20.4g			エネルギー 1720kcal 食塩 7.1g たんぱく質 59.6g 炭水化物 289.5g 脂質 41.9g 食物繊維 24.7g		
		22		23		24		25		26		27		28	
朝	米飯 味噌汁(里芋・若布) スクランブルエッグ 菜の花の和え物 牛乳			米飯 味噌汁(麴・絹さや) 鶏ひき肉の信田煮 なすのおかか和え 牛乳			米飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ふんわり蒸し カリフラワーのケチャップ炒め 牛乳			米飯 味噌汁(なめこ・しろな) 納豆 冬瓜の煮物 牛乳			米飯 味噌汁(大根菜・卵) 高野豆腐の含め煮 もやしと白菜のごま風味炒め 牛乳		
	米飯 味噌汁(しめじ・貝割れ) 白身魚のフライ 南瓜のいとこ煮 白菜のしらす和え フルーツ(マンゴー)			米飯 味噌汁(いんげん・えのき茸) 豆腐とえびのあんかけ 焼き餃子 もやしの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)			ねばねばにゅうめん れんこんのごまみそ炒め フルーツ(バナナ)			チキンライス コンソメスープ(かぶ) 星のハンバーグ ポテトサラダ ショコラケーキ			米飯 中華スープ(はんぺん・青葱) 赤魚の胡麻味噌漬焼き 茄子としめじの炊き合わせ いんげんの梅和え レモンゼリー		
夕	米飯 味噌汁(豆腐・揚げ) 鶏肉のトマトソースかけ 野菜のコンソメ炒め きゅうりと若布の辛子あえ			米飯 味噌汁(さつま芋) さばの塩焼き ほうれん草のバターソテー ボン酢長芋			米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 豚肉のつけ焼き 白菜のカルシウム 菜の花わさび和え			米飯 味噌汁(とうもろこし・椎茸) 千草焼き ピーマンの味噌炒め 豆のごま和えサラダ			米飯 味噌汁(玉葱・人参) 麻婆豆腐 南瓜天ぷら オクラのツナ和え		
	エネルギー 1731kcal 食塩 7g たんぱく質 62.5g 炭水化物 298.2g 脂質 39.7g 食物繊維 24.1g			エネルギー 1733kcal 食塩 7.2g たんぱく質 70.9g 炭水化物 283.5g 脂質 42.2g 食物繊維 20.2g			エネルギー 1703kcal 食塩 6.7g たんぱく質 59.3g 炭水化物 259.4g 脂質 52.7g 食物繊維 21.4g			エネルギー 1734kcal 食塩 6.9g たんぱく質 62.9g 炭水化物 284.5g 脂質 43.8g 食物繊維 23.9g			エネルギー 1737kcal 食塩 7.2g たんぱく質 69.8g 炭水化物 282.3g 脂質 42.5g 食物繊維 20.5g		
		29		30		31									
朝	米飯 味噌汁(しめじ・若布) つくね オクラのおかか和え 牛乳			米飯 味噌汁(麴・絹さや) さばと大根の煮物 なめことろろ 牛乳			米飯 味噌汁(つみれ・えのき茸) ひじきの煮物 小松菜のツナ和え 牛乳								
	ハヤシライス 春雨スープ レタスサラダ フルーツ(みかん缶)			米飯 味噌汁(卵・うまい菜) 鶏肉の治部煮 豆腐しゅうまい スナックえんどうのドレ和え フルーツ(パイン)			米飯 味噌汁(揚げ・大根) さばの塩焼き 野菜炒め マセドアンサラダ フルーツ(キウイ)								
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ほきの香味焼き じゃが芋のカレー煮 厚揚げと白菜の酢味噌和え			米飯 味噌汁(はんぺん・葱) 焼肉 がんもの含め煮 もずく酢			ふりかけおにぎり 年越しそば 肉みそ田楽 金平ごぼう フルーツ(みかん)								
	エネルギー 1692kcal 食塩 6.6g たんぱく質 64.4g 炭水化物 287.2g 脂質 37.8g 食物繊維 20.1g			エネルギー 1730kcal 食塩 6.9g たんぱく質 68.2g 炭水化物 276.9g 脂質 44.7g 食物繊維 19.8g			エネルギー 1742kcal 食塩 7.3g たんぱく質 68.2g 炭水化物 264.2g 脂質 52.7g 食物繊維 23.3g								