



# 12月 献立一覧表

2025年12月 [高山ちどり]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	◎洋定食 レーズントッパ ズッキーニのマスタードソテー ポテトサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 スナックエンドウの和風炒め アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン ほうれん草のカレーソテー オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 茄子の中華煮 梨ゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ピーマンのソース炒め コーンサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 野菜の和風ポトフ マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール カリフラワーとツナのソテー トマトパンネサラダ 牛乳
昼食	◎お一日 赤飯 さわらの野菜あんかけ レンコンの金平 小松菜の塩昆布和え 麩のみそ汁	木の葉丼 ☆豆腐田楽 白菜の浅漬け そうめんのすまし汁	ごはん あじの竜田揚げ 炒めビーフン ☆さつま芋サラダ 春菊のみそ汁	◎Aメニュー 豚肉の塩だれ炒め ◎Bメニュー 銀ひらすのねぎソース ◎共通料理◎ ごはん うまい菜の煮浸し ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	◎寿司の日 田舎散らし かぼちゃの含め煮 チンゲン菜のワサビ和え 赤出汁	ごはん クリームシチュー 海老カツ 人参のマリネ フルーツカクテル缶	ごはん 鶏肉の香草焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆胡瓜のサラダ 花麩のすまし汁
中間食	厚切りバウム	安納芋ムース	焼きドーナツ(いちご)	今川焼き(こしあん)	ミニエクレア	やわらかおかき(のり塩)	もみじ饅頭
夕食	ごはん 鶏の唐揚げ しろ菜のじゃこ炒め もやしの和え物	ごはん たらのマヨネーズ焼き マカロニのケチャップ炒め カリフラワーのサラダ	ごはん ハンバーグ(ｽｰｷｰｽ) 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のごま和え	ごはん さわらの幽庵焼き かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのマヨサラダ	ごはん ぶり大根 和風スパゲティー オクラのポン酢和え	ごはん ふくさ卵 平天の炒り煮 キャベツのかおり和え	ごはん 麻婆豆腐 大学芋風 ほうれん草のレモン風味和え



# 12月 献立一覧表

2025年12月 [高山ちどり]

	8(月)	9(火)	10(水)	11(水)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン スナックエンドウのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 うまい菜の炒り煮 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ 洋風卵とじ 大根マリネ 牛乳	◎和定食 中華粥 ウインナーの炒め物 ももゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム ポトフ風 かぼちゃサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 ピーマンのそぼろ炒め アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン 野菜のクリーム煮 人参サラダ 牛乳
昼食	ごはん コロッケ & 白身魚フライ からし菜の煮浸し 玉ねぎのおかか和え ☆かぼちゃのみそ汁	◎Aメニュー 鶏肉のオイスターソース炒め ◎Bメニュー 銀ひらすの梅香煮 ◎共通料理◎ ごはん かぶの銀あん 小松菜のマヨネーズ和え じゃが芋のみそ汁	◎郷土料理(大阪府) バラ寿司 茄子の煮浸し チンゲン菜のゆず和え 渦巻き麩の赤出汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 オクラの辛子和え あげのみそ汁	野菜ラーメン(醤油) カニシューマイ うまい菜のごま和え	ごはん さばの香味焼き レンコンのあおさ炒め スパゲティサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豚じゃが からし菜の炒め物 もやしとわかめの和え物 そうめんのすまし汁
中間食	お芋のプチタルト	ドームケーキ(キャラメルチョコ)	プリン	おかしなバナナ	抹茶水ようかん	クレープ(あまおう)	ショコラフランボワ
夕食	ごはん 豚肉と野菜の煮物 竹輪のカレー風味炒め 春雨の酢の物	ごはん あじのしょうゆ麹焼き がんもの含め煮 ピーマンの塩だれ和え	ごはん 豚肉のトマト煮 ほうれん草のソテー コーンサラダ	ごはん さわらの西京焼き 和風ジャーマンポテト からし菜のお浸し	ごはん オープンオムレツ 肉団子のデミグラスソース煮 インゲンのドレッシング和え	ごはん ☆揚げ出しの盛り合わせ 金平ごぼう ブロッコリーのゆかり和え	ごはん 銀ひらすの照り焼き 高野豆腐の含め煮 そら豆とハムのサラダ



# 12月 献立一覧表

2025年12月 [高山ちどり]

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	◎洋定食 食パン・いちごジャム ☆マカロニのトマト煮 胡瓜のドレッシング 和え 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 茄子の中華煮 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン イカ団子のコンソメ煮 トマトパンネサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 ほうれん草の炒り煮 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール パトフ風 うの花サラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 肉団子の煮物 梨ゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム ほうれん草のソテー ポテトサラダ 牛乳
昼食	◎季節のお料理 冬野菜のかやくご飯 ぶりの治部煮風 大根の磯辺揚げ 白菜のサラダ 花麩のすまし汁	ごはん ハンバーグ しろ菜のソテー カリフラワーのサラダ たまごスープ	◎Aメニュー カレイの唐揚げ ◎Bメニュー 鶏肉の梅おろし添え ◎共通料理◎ ごはん うまい菜の煮浸し ポテトサラダ ごぼうのみそ汁	◎Aメニュー あじの蒲焼き ◎面前提供(別館) だし巻き卵 ◎共通料理◎ ごはん ブロッコリーの炒め物 大豆サラダ えのきのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り煮 里芋の田楽 小松菜のお浸し うずまき麩のすまし汁	ひき肉カレー 福神漬け パプリカサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ごはん さわらの塩麹焼き さつま芋のバター醤油炒め しろ菜のワサビ和え あげのみそ汁
中間食	ふんわりたい焼き(こしあん)	厚切りバウム	ミニエクレア	もみじ饅頭	焼きドーナツ(いちご)	安納芋ムース	今川焼き(こしあん)
夕食	ごはん 鶏肉の柚子胡椒炒め 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物	ごはん さわらの酒蒸し ☆かぼちゃのいとこ煮 オクラの塩昆布和え	ごはん 豚肉の生姜炒め かぶのかにあんかけ からし菜の酢味噌和え	ごはん 豆腐ステーキ 炒めビーフン インゲンのピーナツ和え	ごはん メンチカツ・クリームコロッケ ズッキーニのマスタードソテー 人参マリネ	ごはん たら煮付け もやしの卵炒め ☆かぼちゃサラダ	ごはん おでん 茄子の炒め物 ☆マンゴー缶



# 12月 献立一覧表

2025年12月 [高山ちどり]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	◎洋定食 レストラン ウインナーソーテー コーンサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 かぶの炒り煮 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン マカロニのクリーム煮 パプリカサラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 からし菜の炒め物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム ボイルウインナー コールスローサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 茄子の炒め煮 ももゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール ソーセージのソーテー もやしのドレッシング和え 牛乳
昼食	◎Aメニュー 鶏肉の南部焼き ◎Bメニュー 鮭のピーナッツ焼き ◎共通料理◎ ごはん ☆かぼちゃの含め煮 春菊の白和え そうめんのすまし汁	ごはん 豚肉のステーキソース炒め ☆明太スパソテー オクラのドレッシング和え 麩のみそ汁	ごはん ぶりの照り焼き ふろふき大根 インゲンのマヨネーズ和え えのきのすまし汁	◎クリスマス バターライス 鶏肉の香草パン粉焼き デミグラス ほうれん草のオムレツ 添え ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	五目あんかけ丼 ひじきの炒め煮 小松菜の辛子和え ごぼうのみそ汁	ごはん ☆肉団子のシチュー ☆チンゲン菜のソーテー ☆黄桃缶	ごはん さばの味噌煮 人参しりしり ほうれん草のゆかり和え 花麩のすまし汁
中間食	◎季節の和菓子 上生 寒椿	クレープ(あまおう)	ドームケーキ(キャラメルチョコ)	◎クリスマスデザート クリスマスデザート(パンナコッタ)	やわらかおかき(のり塩)	◎餅つき大会 おしるこ	お芋のプチタルト
夕食	ごはん あじのねぎソース 竹輪の甘辛炒め ピーマンの和え物	ごはん 中華風玉子焼き(あんかけ) 焼き餃子 チンゲン菜のナムル	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 レンコンのあおさ炒め さつま芋サラダ	ごはん カレイの酒蒸し がんもの含め煮 うまい菜のおかか和え	ごはん 鶏肉の親子煮 菜の花の炒め物 ごま豆腐	ごはん 白身魚のタルタル焼き かぼちゃコロッケ カリフラワーのサラダ	ごはん 豚肉のハニーマスタード炒め ポトフ マカロニサラダ



# 12月 献立一覧表

2025年12月 [高山ちどり]

	29(月)	30(火)	31(水)				
朝食	◎洋定食 黒糖食パン キャベツの加熱サラダ オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 じゃが芋の炒め物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン ブロッコリーのトマト煮 うの花サラダ 牛乳				
昼食	ごはん 鶏肉のくわ焼き ☆さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの和え物 ☆豆腐のみそ汁	ごはん あじの梅香焼き 大豆の煮物 胡瓜のねぎ味噌和え そうめんのすまし汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 うまい菜の香味炒め レンコンサラダ 渦巻き麩のみそ汁				
中間食	抹茶水ようかん	おかしなバナナ	ふんわりたい焼き(こしあん)				
夕食	ごはん 和風オープンオムレツ 金平ごぼう 小松菜のお浸し	ごはん 鶏肉の豆乳煮込み シューマイ インゲンのピーナツ和え	◎年越しそば 年越しそば 海老の天ぷら 茄子のそぼろ炒め オクラの和え物				