

こんだてひょう 献立表				2025.12
	ちやうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
1(月)	はん ご飯 グリルチキン はくさい にびた 白才の煮浸し みそしる だいこん あさり 味噌汁(大根・浅利)	こやまがた 小山型パン にこ 煮込みハンバーグ(キャベツ・人参) しお 塩バターソテー(枝豆・ベーコン) こうみ 香味ドレサラダ(もやし・竹輪) な ふたにく トマトスープ(しろ菜・豚肉)	はん ご飯 ぎゅうざら 牛皿 そう かんびょう にびた ほうれん草と干瓢の煮浸し やつこどうふ みそ 奴豆腐(味噌ダレ) すましじる 清汁(もずく)	
2(火)	メロンパン ちぐさやき 千草焼 コンソメスープ(豆・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 え び 海老マカロニグラタンフライ(隠元) とりにく いた もの キャベツと鶏肉の炒め物 みそしる あぶらあ 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ(マンゴー)	はん ご飯 こうやどうふ た あ 高野豆腐炊き合わせ(人参・豚肉) みそきんぴら 味噌金平ごぼう わふう だいこん 和風ドレサラダ(大根・パプリカ) すましじろ いたけ しろねぎ 清汁(椎茸・白葱)	
3(水)	はん ご飯 ボロニアソーセージ(カリフラワー) たまねぎ ミニオムレツ(玉葱・ツナ) みそしる ちくわ 味噌汁(わかめ・竹輪)	はん ご飯 あかざかな ゆず あん や だいこん 赤魚の柚子庵焼き(大根・オクラ) さといも ふたにく にもの 里芋と豚肉の煮物 からあ はくさい いんげん ピリ辛和え(白才・隠元) みそしる こまつな きぬあ 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	はん ご飯 なんきん タンドリーチキン(南瓜・レタス) きりぼしだいこん 切干大根 たらこマヨサラダ(ブロッコリー・人参) みそしる だいこんば 味噌汁(大根葉・しめじ)	
4(木)	しょく 食パン ポテトミンチ巻き(トマトスパゲティ) ポトフ(キャベツ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 シロガネダラのマリネソテー こんぶだいず 昆布大豆煮 ごまドレサラダ(ほうれん草・人参) みそしる いも しろねぎ 味噌汁(さつま芋・白葱)	はん ご飯 とん たまご ねぎ 豚カツの卵とじ(葱) いた もの もやしとピーマンの炒め物 あか あさり はくさい 赤だし(浅利・白才) さんしょう ちりめん山椒	
5(金)	はん ご飯 い ま たまご カニカマ入りだし巻き卵 おおば 大葉ドレサラダ(アスパラ・玉葱) みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉)	はん ご飯 こまつな にんじん クリームチキン(小松菜・人参) はくさい ふたにく にもの 白才と豚肉の煮物 な す あ 茄子のごま和え みそしる ひらてん 味噌汁(もやし・平天)	はん ご飯 しゃけ や 鮭のちゃんちゃん焼き いた に くき きぬあ 炒め煮(茎わかめ・絹揚げ) いんげん マヨサラダ(カリフラワー・隠元) すましじる ふ 清汁(オクラ・麩)	
6(土)	こくとう 黒糖ロール こうみ だいこん ちくわ 香味ドレサラダ(大根・竹輪) カレースープ(チンゲン菜・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ふたにく からいた 豚肉のピリ辛炒め ひとくち にもの 一口がんもの煮物 みそしる ごぼう 味噌汁(キャベツ・牛蒡) フルーツ(みかん)	はん ご飯 こうそうや いんげん ホキの香草焼き(隠元・ハム) いも に じゃが芋のそぼろ煮 な にんじん バンバンドレサラダ(しろ菜・人参) みそしる しいたけ 味噌汁(しめじ・椎茸)	
7(日)	はん ご飯 て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子 ひらてん バジルドレサラダ(キャベツ・平天) みそしる きぬあ たまねぎ 味噌汁(絹揚げ・玉葱)	はん ご飯 や なんばんづ きゅうり 焼きサワラの南蛮漬(胡瓜) さといも あぶらあ にもの 里芋と油揚げの煮物 い に ひじきの炒り煮 みそしる 味噌汁(ソーメン)	はん ご飯 ぎせいどうふ ごもく ばな れんこん ふき 擬製豆腐(五目しんじょ花・蓮根・蒻) さい とりにく いた もの チンゲン菜と鶏肉の炒め物 みそしる はくさい だいこんば 味噌汁(白才・大根葉) もも フルーツ(桃・パイন)	

こんだてひょう 献立表				2025.12
	ちやうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
8(月)	はん ごはん だいず 大豆ミートハンバーグ(キャベツ) きんぴら 金平ごぼう みそしる 味噌汁(わかめ・白葱) しろねぎ	えきべん 駅弁シリーズ(折尾駅) めし たけのこ んぶ に かしわ飯・筍と昆布煮・シュウマイ コールスローサラダ(ブロッコリー) ならづけ 奈良漬・フルーツ(りんご) みそしる 味噌汁(もやし・じゃが芋) いも	はん ごはん しろみざかな たつ たあ あまずあん 白身魚の竜田揚げ甘酢餡かけ きりぼしだいこん とりにく にもの 切干大根と鶏肉の煮物 とんじる ふたにく しいたけ にんじん しいたけ 豚汁(豚肉・椎茸・人参・椎茸) つけもの 漬物(しば漬け) づ	
9(火)	やま ミニ山シュガー ミートオムレツ な ふたにく トマトスープ(うまい菜・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ごはん さば て に 鯖の照り煮(オクラ) ふたにく いた もの ピーマンと豚肉の炒め物 わさびあ 山葵和え(キャベツ・なめこ) みそしる 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) さい あぶらあ	はん ごはん む どり うめ 蒸し鶏の梅ソースがけ(ブロッコリー) きぬあ にもの 絹揚げの煮物 マカロニサラダ みそしる 味噌汁(さつま芋・白オ) いも はくさい	
10(水)	はん ごはん ちくぜんに 筑前煮 レモンドレサラダ(カリフラワー) みそしる だいこん 味噌汁(大根・うまい菜) な	はん ごはん あいがも 合鴨スモークスライス&千草焼 こまつな いた もの 小松菜とツナの炒め物 あ きゅうり ゆかり和え(胡瓜) みそしる 味噌汁(キャベツ・わかめ)	はん ごはん や ホッケのタレ焼き(ピーマン・人参) こうやどうふ に 高野豆腐のそぼろ煮 あ はくさい だいこんば ピーナツ和え(白オ・大根菜) みそしる しろねぎ ちくわ 味噌汁(白葱・竹輪)	
11(木)	レーズンドッグ ポテトサラダ とうにゅう だいこん ふたにく 豆乳スープ(大根・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり やさい あ かまぼこ 野菜かき揚げうどん(蒲鉾) なら なら けん きょうどりょうり 奈良のっぺ(奈良県郷土料理) きゅうり あまずあ 胡瓜の甘酢和え	はん ごはん しろみざかな み そ に ごもく ばな 白身魚の味噌煮(五目しんじょ花) しお いた はくさい とりにく 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉) い ま たまご でんぶ入りだし巻き卵 すましじる 清汁(チンゲン菜・椎茸) さい しいたけ	
12(金)	はん ごはん チキンナゲットトマトソースがけ やっどうふ おおばみそ 奴豆腐(大葉味噌ダレ) みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・しめじ)	ち ず し 散らし寿司(サーモン・海老・穴子) だいず にもの 大豆とこんにゃくの煮物 な ちくわ あ もの しろ菜と竹輪の和え物 みそしる はくさい ごぼう 味噌汁(白オ・牛蒡)	はん ごはん ふたにく わふういた 豚肉の和風炒め(ピーマン) はくさい にびた 白オの煮浸し すましじるたまごねぎ 清汁(卵・葱) フルーツ(桃ミックス) もも	
13(土)	クリームパン しお あ そう ひらてん 塩ごま和え(ほうれん草・平天) はくさい ポトフ(白オ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ごはん ちゅうかふとり 中華風鶏チリ(レタス) だいこん いた もの 大根とツナの炒め物 こうみ 香味ドレサラダ(もやし・人参) ちゅうか 中華スープ(ザーサイ・わかめ) にんじん	はん ごはん えだまめ た あ 枝豆がんもの炊き合わせ マヨサラダ(ひじき・蓮根) きんときまめに 金時豆煮 みそしる 味噌汁(えのき・キャベツ)	
14(日)	はん ごはん とり に 鶏つみれ煮 スパゲティサラダ みそしる だいこん あさり 味噌汁(大根・浅利)	はん ごはん しろみざかな に つ いんげん きぬあ に 白身魚の煮付け(隠元・絹揚げ煮) な とりにく いた もの うまい菜と鶏肉の炒め物 じる とろろ汁 フルーツ(桃・パイン) もも	はん ごはん ふたにく やさいいた 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き しお ず あ あぶらあ 塩ポン酢和え(ブロッコリー・油揚げ) みそしる かまぼこ たまねぎ 味噌汁(蒲鉾・玉葱)	

献立表			
2025.12			
	朝食	昼食	夕食
15(月)	ごはん スクランブルエッグ ごぼう ひらてん にももの 牛蒡と平天の煮物 みそしる しろねぎ 味噌汁(キャベツ・白葱)	ごはん レモンチキン(さつま芋・ピーマン) ツナマヨ和え(ブロッコリー) みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉) ヨーグルトのマンゴーソースがけ	ゆかりごはん サワラの照り焼き(オクラ) もやしと鶏肉の炒め物 コールスローサラダ(隠元・玉葱) みそしる こまつな しいたけ 味噌汁(小松菜・椎茸)
16(火)	こくとうしょく 黒糖食パン ようふう な 洋風ソテー(しろ菜・ウインナー) パンプキンポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり しょうゆ ねぎ やきふた 醤油ラーメン(なると・葱・焼豚) えびシュウマイ あんにんどうふ かんもりあわ 杏仁豆腐とフルーツ缶盛合せ	ごはん ぎゅうにく いんげん 牛肉コロッケ&チーズオムレツ(隠元) きぬあ にももの 絹揚げの煮物 はくさい にももの 白オとなめこの煮物 みそしる にんじん 味噌汁(人参・わかめ)
17(水)	ごはん だし巻き卵 バジルドレサラダ(カリフラワー・コーン) みそしる さい あぶらあ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん ひじょうしょく ごはん(非常食) わふう ホキの和風ソテー&カレースパゲティ こまつな とりにく いた もの 小松菜と鶏肉の炒め物 ごまあ 胡麻和え(アスパラ) みそしる はくさい しろねぎ 味噌汁(白オ・白葱)	ごはん ぶたにく さんしょうに ねぎ 豚肉の山椒煮(葱) あさり いた もの キャベツと浅利の炒め物 やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる ま ふ 味噌汁(巻き麩・オクラ)
18(木)	チョコツイスト ジャーマンパンプキン コンソメスープ(大根・人参・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん デミグラスハンバーグ(レタス) ごまドレサラダ(ほうれん草・蒲鉾) みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ) フルーツ(みかん)	ごはん だいこん たまごあつあ こんぶまき おでん(大根・卵・厚揚げ・昆布巻) きんぴら 金平ごぼう はちみつ練り梅 みそしる な す ねぎ 味噌汁(茄子・葱)
19(金)	ごはん もやしと鶏肉の炒め物 サイコロ煮(高野豆腐) みそしる さといも だいこんば 味噌汁(里芋・大根葉)	チキンカレー こうみ 香味ドレサラダ(ブロッコリー・ツナ) ヨーグルト和え(ミックス) つけもの 漬物(らっきょ)	ごはん しろみざかな しょうがに れんこん いんげん 白身魚の生姜煮(蓮根・隠元) しお いた だいこん ぶたにく 塩だしとろみ炒め(大根・豚肉) マカロニサラダ みそしる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)
20(土)	ジャムパン プレーンオムレツ コンソメスープ(うまい菜・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	こ はどん 木の葉丼 しろみざかな ゆ ず 白身魚の柚子つみれ うめあ カツオ梅和え(とろろ) みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)	ごはん ぶたにく 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き むぎ あ はくさい しいたけ 麦みそ和え(白オ・椎茸) みそしる きぬあ だいこん 味噌汁(絹揚げ・大根)
21(日)	ごはん チキンピカタ じゃこ炒め(大豆・キャベツ) みそしる はくさい ごぼう 味噌汁(白オ・牛蒡)	ごはん あかざかな さいきょうや ふき にんじん 赤魚の西京焼き(落・人参) あぶらあ にももの ひじきと油揚げの煮物 さつま芋サラダ すましじる 清汁(ソーメン)	ごはん にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ だいこん だいこんば あ もの 大根と大根葉の和え物 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・えのき) フルーツ(みかん)

こんだてひょう 献立表				2025.12
	ちようしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
22(月)	はん ご飯 ぎせいどうふ 擬製豆腐 なんきん ふく に 南瓜の含め煮 みそしる 味噌汁(キャベツ・しめじ)	どん ねぎとろ丼 マヨサラダ(キャベツ・コーン) あ ちくわ おかか和え(竹輪) あか あぶらあ しいたけ 赤だし(油揚げ・椎茸)	はん ひじょうしょく ご飯(非常食) ぶたにく じょうゆいた 豚肉のごま醤油炒め う はな 卯の花 からしあ さい にんじん 辛子和え(チンゲン菜・人参) みそしる だいこんば しろねぎ 味噌汁(大根菜・白葱)	
23(火)	シュガーコッペパン かにたま かに玉 くらもちょうどう クラムチャウダー(浅利・セロリ) ぎゅうにゅう 牛乳	クリスマス会メニュー ロールパン・グラタン&スライスチキン ようふう 洋風ソテー(カリフラワー・ウインナー) コンソメスープ(うまい菜) な フルーチェ(いちご)	はん ご飯 とり にく ゆず ちゃ に こまつ な にんじん 鶏肉の柚子茶煮(小松菜・人参) ちりめんのきんぴら れんこん にんじん ちりめんの金平(蓮根・人参) わふう だいこん ひらてん 和風ドレサラダ(大根・平天) みそしる 味噌汁(キャベツ・しめじ)	
24(水)	はん ご飯 とり 鶏つみれ ぶたにく きぬあ にもの 豚肉と絹揚げの煮物 みそしる あさり たまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱)	はん ご飯 りきゅうに ぶたにく だいこん 利休煮(豚肉・大根) しお 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉) たまご豆腐 玉子豆腐 すましじるこまつな しいたけ 清汁(小松菜・椎茸)	はん ご飯 こう み や さといも ふき アジの香味焼き(里芋・蒔) パンバンドレサラダ(ブロッコリー) しお あ ちくわ 塩レモン和え(キャベツ・竹輪) みそしる あぶらあ しろねぎ 味噌汁(油揚げ・白葱)	
25(木)	あんぱん ぶたにく いた もの もやしと豚肉の炒め物 ようふう 洋風スープ(チンゲン菜・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	オムライス とり からあ 鶏の唐揚げ ようふう ひた 洋風お浸し(ブロッコリー・玉葱) いも じゃが芋のポタージュ	はん ご飯 さんしょうに いんげん アブラガレイの山椒煮(隠元) むぎ あ だいこん だいこんば 麦みそ和え(大根・大根菜) はくさい 白オのあっさり漬け もも なし フルーツ(桃・梨)	
26(金)	はん ご飯 ハムチーズピカタ いんげん おからサラダ(隠元・パプリカ) みそしる さといも だいこんば 味噌汁(里芋・大根菜)	はん ご飯 さば み そ に たけのこんじん 鯖の味噌煮(筍・人参) だいこん ぶたにく きんぴら 大根と豚肉の金平 だいず 大豆煮 すましじるはくさい 清汁(白オ・えのき)	はん ご飯 む どり あぶたん 蒸し鶏の油淋ソースがけ(レタス) とがのおに 柘尾煮 ごまドレサラダ(キャベツ・平天) みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)	
27(土)	しょく 食パン ようふう 洋風ソテー(もやし・ベーコン) だいこん とり にく コンソメスープ(大根・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しろみざかな からあ ちゅうかあん 白身魚の唐揚げの中華餡がけ れんこん あぶらあ にもの 蓮根と油揚げの煮物 からあ はくさい ちくわ ピリ辛和え(白オ・竹輪) みそしる いも しいたけ 味噌汁(さつま芋・椎茸)	はん ご飯 じょうやなべ ぶたにく や どうふ え び に 常夜鍋(豚肉・焼き豆腐・海老煮) キャベツとツナの炒め物 の り つくだに 海苔の佃煮 みそしる ふ 味噌汁(わかめ・麩)	
28(日)	はん ご飯 まし たまご だし巻き卵 だいこん ふろふき大根 みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	はん ご飯 ぶたにく いた えだまめ 豚肉のオイスター炒め(枝豆) ピーナツドレサラダ(キャベツ・人参) すましじろねぎ 清汁(白葱・わかめ) フルーツ(マンゴー)	はん ご飯 さんしょうに にんじん いんげん イワシの山椒煮(人参・隠元) ふかしじゃが しろ あ な ひらてん 白ごま和え(しろ菜・平天) みそしる あさり あぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ)	

ごんだてひょう 献立表				2025.12
	ちやうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
29(月)	はん ご飯 やさいとうにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ きりぼしだいこん 切干大根 みそしるいもたまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	はん ご飯 すみびやれんこんいんげん 炭火焼きチキン(蓮根・隠元) はくさいかまぼこいたに 白才と蒲鉾の炒め煮 かすじるぶたにくしいたけにんじん 粕汁(豚肉・椎茸・人参) かんてんかんもりあわ 寒天とフルーツ缶盛合せ	はん ご飯 ちぐさむしべにやまいもふき 千草蒸(紅しんじょう・山芋・蒻) だいこんえびにもの 大根と海老の煮物 みそしるだいこん パンバンドレサラダ(大根・パプリカ) みそしるごぼう 味噌汁(キャベツ・牛蒡)	
30(火)	クリームエスカルゴ だんご かも団子 な コンソメスープ(しろ菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しろみざかなにつこまつな 白身魚の煮付け(小松菜・えのき) だいこんとりにくいたもの 大根と鶏肉の炒め物 しおあはくさい 塩ごま和え(白才・ニラ) みそしるきぬあ 味噌汁(もやし・絹揚げ)	はん ご飯 ぶたにくみそいた 豚肉とキャベツの味噌炒め かに かにシュウマイ なんきん 南瓜サラダ すましじるしろねぎ 清汁(白葱・しめじ)	
31(水)	はん ご飯 ひんもくぐざいたまごや 5品目具材の玉子焼き に ひじき煮 みそしるだいこん 味噌汁(大根・わかめ)	キーマカレー こうみひらてん 香味ドレサラダ(キャベツ・平天) いちごみるくプリン つけものぶくしんづけ 漬物(福神漬)	おにぎり としこえびてんかまぼこ 年越し海老天そば(蒲鉾) ぶたにくきぬあいたに 豚肉と絹揚げの炒め煮 フルーツ(みかん)	