

令和7年12月 献立予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
五目豆腐ハンバーグ おすすめもう一品 がんもと野菜の煮物 みそ汁	白菜と豚肉の味噌煮 おすすめもう一品 根菜と豆の胡麻サラダ みそ汁	鶏もも西京焼 豆煮 切干大根 みそ汁	シュウマイ おすすめもう一品 冬瓜の彩いあんかけ みそ汁	ロールキャベツ 野菜ナムル ポテトサラダ みそ汁	ちらし寿司 彩い高野豆腐煮物 おすすめもう一品 お吸い物
8	9	10	11	12	13
鶏と玉子の親子煮 豆腐のきのこあんかけ ゆず大根スティック みそ汁	デミハンバーグ おすすめもう一品 ほうれん草と えのきの胡麻和え みそ汁	ぶい照焼 マカロニサラダ 野菜の煮びたし みそ汁	厚揚げときのこの 玉子とし おすすめもう一品 きんぴらごぼう みそ汁	チンジャオロース 胡瓜とわかめの 酢の物 中華サラダ わかめスープ	中華風五目うま煮 おすすめもう一品 インゲンの鶏とぼろ あんかけ みそ汁
15	16	17	18	19	20
肉野菜炒め おすすめもう一品 金時豆 みそ汁	鮭塩焼 ふきの煮物 おすすめもう一品 みそ汁	厚揚げときのこの 玉 子とし おすすめもう一品 かぼちゃサラダ みそ汁	麻婆豆腐 春雨サラダ 春菊と焼きしめじの お浸し みそ汁	季節の野菜カレー 野菜サラダ ヨーグルト みそ汁	肉じゃが ほうれん草のお浸し おすすめもう一品 みそ汁
22	23	24	25	26	27
赤魚みぞれ煮 おすすめもう一品 ぜんまいの煮物 みそ汁	酢豚 おすすめもう一品 3種の茸沢おぼんざい みそ汁	クリスマスメニュー	クリスマスメニュー	メヌケの塩麹焼き ひじき煮 おすすめもう一品 みそ汁	親子丼 高野豆腐の煮物 小松菜ナムル みそ汁
29	30	【12月の目標】感染症を予防しよう！			
クリームシチュー チンゲン菜の コンソメ煮 おすすめもう一品 みそ汁	三色丼 チャプチェ ヨーグルト みそ汁	<p>感染症予防は非常に重要です。 日常生活でできる効果的な対策をご紹介します。</p> <p>1.手洗い、2.換気、3.十分な睡眠と休養、4.適度な運動、 5.バラ ンスの取れた食事！予防対策できていますか！？</p>			