

予定献立表

2025年 12月



阿久和地域
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土
	1 豚肉と根菜の煮物 千ゲン菜の炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 531kcal レモンケーキ	2 和風たまご焼き なすの煮びたし 白菜のサラダ 大根めし 味噌汁 536kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	3 赤魚の野菜あんかけ 鶏レバーのしぐれ煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ 505kcal もみじまんじゅう	4 鶏肉の治部煮風 ピーマンの炒め物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 545kcal フルーツのパウンドケーキ	5 ソースカツ丼 大豆の煮物 海藻とチーズのサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 548kcal ミニバックココアワッフル	6 ミートソーススパゲティ きのこの洋風煮 きらずサラダ ポタージュスープ Kcal 621kcal 大納言(黒ごま)
	7 海鮮と春雨の炒め物 シュウマイ フロッキーの和え物 ご飯 けんちん汁 漬物 511kcal バームクーヘン	8 たらのごま焼き かぶのかに風味あんかけ なすの生巻醤油和え ご飯 お事汁 フルーツ 514kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	9 味噌煮込み風うどん 麩と里芋の煮物 卵豆腐 ご飯(小) 507kcal ハバロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	10 ポークカレーライス きのこソテー キャベツのサラダ コンソメスープ 福神漬け フルーツヨーグルト 609kcal ふんわりバターケーキ	11 カレイの煮付け れんこんの炒め物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 のっぺい汁 漬物 506kcal しっとりどら焼き(こしあん)	12 厚揚げと干しエビの炒め物 かぼちゃの煮物 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 531kcal 和菓子のマドレーヌ
14 肉豆腐 きんぴらごぼう わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 531kcal ハバロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	15 木の葉丼 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ 536kcal オレンジゼリー(フルーツ)	16 白身魚のフライ 大豆の煮物 フロッキーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 566kcal レモンケーキ	17 鶏肉のオニオンソース 切干大根煮 千ゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 いか団子汁 漬物 544kcal バームクーヘン(チョコ)	18 野菜タンメン 里芋の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯(小) フルーツ(バナナ) 555kcal 青りんごゼリー(フルーツ)	19 さばの塩麹焼き かぶの煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物 562kcal クリスマス プリン	20 海鮮と卵の中華炒め 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 中華スープ 漬物 535kcal クリスマス プリン
21 ひじき入り鶏つくね じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 538kcal クリスマス プリン	22 けんちんうどん かぼちゃの煮物 おくらと梅和え ご飯(小) 502kcal クリスマス プリン	23 たらちんのちゃんちゃん焼き風 千ゲン菜の煮びたし カリフラワーのサラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ 506kcal クリスマス プリン	24 煮込みハンバーグ ピーマンソテー ポテトサラダ ご飯 ポタージュスープ 漬物 613kcal クリスマス プリン	25 フライドチキン 大豆のカレー煮 キャベツとチーズのサラダ ピラフ コンソメスープ 663kcal 梅のロールケーキ	26 回鍋肉 きのこの中華煮 ほうれん草の和え物 ご飯 中華スープ 漬物 555kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	27 鶏肉のごま風味焼き おからとひじきの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 フルーツ 561kcal オレンジゼリー(フルーツ)
28 年越しそば 里芋の煮っころかし 黒豆もやしの和え物 ご飯 漬物 522kcal ふんわりバターケーキ	29	30	31	良いお年を お迎え下さい		