

## 朝霧の園 常食 献立だより 2025年12月



| 曜日 | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | パン献立   | 麺献立  | ユニット炊飯 | 厨房炊飯 |
|----|---|--|---|---|---|--|--|--------|------|
| 日付 | 1   | 2  | 3   | 4   | 5   | 6  | 7  |        |      |
| 朝  | ごはん<br>鶏肉のグリル<br>白菜と大根葉の麦味噌和え<br>味噌汁(しろな・玉ねぎ)   | ごはん<br>千草焼き<br>ひじきと豆のサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・白菜)                          | テーブルロール<br>ボロニアソーセージ<br>特製りんごジュース   | ごはん<br>ポテトミンチ巻き<br>キャベツとえのきの麴ナムル和え<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)   | ごはん<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え<br>味噌汁(大根・大根葉)   | ごはん<br>ほうれん草オムレツ<br>大根とちくわの香味ドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・人参)  | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>もやしとコーンの和風ドレサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)   |        |      |
| 飲料 | 牛乳  | 麦芽豆乳   | 飲むヨーグルト   | 牛乳  | 野菜ジュース  | 牛乳   | 豆乳バナナ  |        |      |
| 昼  | ごはん<br>えびマカロニグランフライ(濃厚ソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソテー<br>もやしとちくわの香味ドレサラダ<br>味噌汁(大根・あさり) いりこ風味 | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>味噌汁(もやし・油揚げ)<br>マンゴー缶            | ごはん<br>赤魚の柚庵焼き<br>里芋と豚肉の煮物<br>白菜といんげんのピリ辛和え<br>味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味                   | ごはん<br>シロカネダラのソテー(マリネソース)<br>昆布大豆煮<br>ほうれん草のごまドレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味                           | ごはん<br>クリームチキン<br>白菜と豚肉の煮物<br>アスパラの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・ごぼう)<br>みかん缶   | ごはん<br>豚肉のピリ辛炒め<br>一口がんもの煮物<br>味噌汁(キャベツ・ごぼう)<br>みかん缶   | ごはん<br>焼きさわらの南蛮漬け<br>里芋と油揚げの煮物<br>キャベツと平天のバジルドレサラダ<br>味噌汁(花麩)  |        |      |
| 夕  | ごはん<br>牛皿<br>ほうれん草とかんぴょうの煮浸し<br>やっこ(味噌ダレ)<br>すまし汁(もずく)                                | ごはん<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>ごぼうの味噌金平<br>大根とパプリカの和風ドレサラダ<br>すまし汁(白ねぎ・しいたけ) | ごはん<br>タンドリーチキン<br>玉ねぎとツナのミニオムレツ<br>プロッコリーのたらこマヨサラダ<br>味噌汁(大根葉・しめじ)                   | ごはん<br>豚カツの卵とじ<br>もやしとビーマンの炒め物<br>赤だし(あさり・白菜)<br>ちりめん山椒   | ごはん<br>さけのちゃんちゃん焼き<br>茎わかめと絹揚げの炒め煮<br>カリフラワーといんげんのマヨサラダ<br>すまし汁(おくら・おつゆ麩)   | ごはん<br>ホキの香草焼き(オニオンソース)<br>じゃがいものそぼろ煮<br>しろなのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(しめじ・しいたけ)  | ごはん<br>擬製豆腐<br>チンゲン菜と鶏肉の炒め物<br>味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て<br>フルーツ(パイン缶・黄桃缶)  |        |      |
| 計  | エネ 1536 kcal 蛋白 56.5 g<br>脂質 53.5 g 食塩 6.97 g   | エネ 1538 kcal 蛋白 52.4 g<br>脂質 48.8 g 食塩 6.12 g                      | エネ 1465 kcal 蛋白 64.9 g<br>脂質 41.1 g 食塩 6.05 g   | エネ 1508 kcal 蛋白 63.7 g<br>脂質 39 g 食塩 7.01 g   | エネ 1495 kcal 蛋白 64.5 g<br>脂質 43.6 g 食塩 7.31 g   | エネ 1494 kcal 蛋白 57.8 g<br>脂質 44.4 g 食塩 5.84 g  | エネ 1499 kcal 蛋白 53.8 g<br>脂質 39.2 g 食塩 6.48 g  |        |      |
| 日付 | 8   | 9  | 10  | 11  | 12  | 13   | 14   |        |      |
| 朝  | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(野菜ソース)<br>味噌汁(わかめ・白ねぎ)  | ごはん<br>ミートオムレツ<br>ほうれん草とかまぼこの麴ナムル和え<br>味噌汁(大根葉・玉ねぎ)                | 牛乳食パン・ジャム<br>もやしとウインナーのソテー <sup>1</sup><br>うまい菜と豚肉のトマトスープ<br>フルーツ(バナナ)                | ごはん<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>プロッコリーと平天の白ごま和え<br>味噌汁(あさり・人参)   | ごはん<br>チキンナゲット(トマトソース)<br>大根とコーンのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・しめじ)  | ごはん<br>じゃがいもと豚肉の煮物<br>ほうれん草と平天の塩ごま和え<br>手作りりんごゼリー<br>味噌汁(白菜・大根葉)   | 紅茶蒸しパン<br>鶏つみれの煮物<br>白菜とアスパラの麦味噌和え<br>特製ぶどうジュース  |        |      |
| 飲料 | 牛乳  | 飲むヨーグルト  | コーヒー牛乳  | 牛乳  | 野菜ジュース  | 牛乳   | 麦芽豆乳   |        |      |
| 昼  | 鶏そぼろと卵の二色丼<br>筍と昆布の煮物<br>プロッコリーのスローサラダ<br>味噌汁(もやし・じゃがいも) いりこ風味                        | ごはん<br>さばの照り煮<br>ピーマンと豚肉の炒め物<br>キャベツとなめこのわさび和え<br>味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)   | ごはん<br>合鴨スマーカスライス<br>小松菜とツナの炒め物<br>カリフラワーのレモンドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て            | 野菜かき揚げうどん<br>奈良のっぺ[奈良県郷土料理]<br>胡瓜の甘酢和え  | ちらし寿司<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>しろなとちくわの和え物<br>味噌汁(白菜・ごぼう) 白味噌仕立て   | ごはん<br>鶏チリ<br>金時豆煮<br>もやしの香味ドレサラダ<br>中華スープ(ザーサイ・わかめ)   | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>うまい菜と鶏肉の炒め物<br>スパゲティサラダ<br>とろろ汁  |        |      |
| 夕  | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>豚汁(豚肉・しいたけ・人参)<br>きざみしば漬け                      | ごはん<br>蒸し鶏(梅ソース)<br>絹揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(さつまいも・白菜)             | ごはん<br>ホッケのたれ焼き<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>白菜と大根葉のピーナツ和え<br>味噌汁(チンゲン菜・しめじ)                       | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>白菜と鶏肉のとろみ炒め<br>ポテトサラダ<br>すまし汁(チンゲン菜・しめじ)  | ごはん<br>豚肉の和風炒め<br>やっこ(大葉味噌ダレ)<br>かきたま汁<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)   | ごはん<br>枝豆がんもの炊き合わせ<br>大根とツナの炒め物<br>ひじきとれんこんのマヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・えのき) いりこ風味   | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>いかふくさ焼き<br>プロッコリーと油揚げの塩ポン和え<br>味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)   |        |      |
| 計  | エネ 1497 kcal 蛋白 54.9 g<br>脂質 45.9 g 食塩 7.01 g   | エネ 1591 kcal 蛋白 80.6 g<br>脂質 44.9 g 食塩 6.94 g                      | エネ 1459 kcal 蛋白 62.7 g<br>脂質 46.7 g 食塩 6.56 g   | エネ 1543 kcal 蛋白 59.1 g<br>脂質 48.4 g 食塩 7.63 g   | エネ 1495 kcal 蛋白 55.9 g<br>脂質 38.6 g 食塩 7.93 g   | エネ 1657 kcal 蛋白 54.4 g<br>脂質 52.6 g 食塩 8.01 g  | エネ 1528 kcal 蛋白 64.7 g<br>脂質 50.3 g 食塩 5.23 g  |        |      |
| 日付 | 15  | 16   | 17  | 18  | 19  | 20   | 21   |        |      |
| 朝  | ごはん<br>スクランブルエッグ(ケチャップ)<br>大根の和風ドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・白ねぎ)                                | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>しろなと麴ナムル和え<br>味噌汁(もやし・しめじ)                      | テーブルロール<br>洋風だし巻き卵<br>大根と豚肉のスープ<br>ヨーグルト  | ごはん<br>メヌケの焼き浸し<br>もやしといんげんの豆乳和え<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)   | ごはん<br>プレーンオムレツ(野菜ソース)<br>うまい菜と平天のおから和え<br>味噌汁(大根葉・里芋)  | ごはん<br>白身魚のつみれ(柚子)<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)  | たまごサラダパン<br>チキンピカタ<br>ほうれん草と豚肉のトマトスープ  |        |      |
| 飲料 | 牛乳  | 野菜ジュース   |   | 牛乳  | 豆乳バナナ   | 牛乳   | カルシウムヨーグルト   |        |      |
| 昼  | ごはん<br>レモンチキン<br>ごぼうと平天の煮物<br>味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て<br>ヨーグルト(マンゴーソース)                   | 醤油ラーメン<br>えびシューまい<br>杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ                                | ごはん<br>ホキのソテー(和風バターソース)<br>小松菜と鶏肉の炒め物<br>カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ<br>味噌汁(白菜・玉ねぎ)           | ごはん<br>ハンバーグ(ドミソース)<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ) いりこ風味                         | チキンカレー<br>プロッコリーとツナの香味ドレ和え<br>洋なし缶のはちみつジュレ  | 木の葉丼<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>とろろの梅かつお和え<br>味噌汁(あさり・わかめ)   | ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>ひじきと油揚げの煮物<br>さつまいものサラダ<br>すまし汁(豆腐)  |        |      |
| 夕  | ごはん(しそかつおふりかけ)<br>さわらの照り焼き<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>いんげんのスローサラダ<br>味噌汁(小松菜・しめじ)               | ごはん<br>牛肉コロッケ(濃厚ソース)<br>絹揚げの煮物<br>白菜となめこの和え物<br>味噌汁(おくら・卷麩) 白味噌仕立て | ごはん<br>豚肉の山椒煮<br>キャベツとあさりの炒め物<br>やっこ(醤油)<br>味噌汁(おくら・卷麩) 白味噌仕立て                        | ごはん<br>おでん<br>金平ごぼう<br>はちみつりんご  | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>大根と豚肉の塩だしひろみ炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(油揚げ・大根) いりこ風味  | ごはん<br>豚肉のブルコギ<br>いかふくさ焼き<br>白菜といいの麦味噌和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味  | ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>大豆とキャベツのじゃこ炒め<br>大根と大根葉の和え物<br>味噌汁(小松菜・えのき)   |        |      |
| 計  | エネ 1505 kcal 蛋白 62 g<br>脂質 44.7 g 食塩 6.13 g   | エネ 1461 kcal 蛋白 47.9 g<br>脂質 38.2 g 食塩 9.57 g                      | エネ 1407 kcal 蛋白 63.5 g<br>脂質 48.4 g 食塩 6.77 g   | エネ 1588 kcal 蛋白 66.5 g<br>脂質 53.1 g 食塩 8.37 g   | エネ 1508 kcal 蛋白 60 g<br>脂質 38.2 g 食塩 6.27 g   | エネ 1497 kcal 蛋白 58.7 g<br>脂質 45.2 g 食塩 7.91 g  | エネ 1448 kcal 蛋白 59.7 g<br>脂質 49.1 g 食塩 6.74 g  |        |      |
| 日付 | 22  | 23   | 24  | 25  | 26  | 27   | 28   |        |      |
| 朝  | ごはん<br>擬製豆腐(そぼろあん)<br>白菜の麴ナムル和え<br>味噌汁(じゃがいも・人参)                                      | ごはん<br>かに玉<br>もやしのりんごドレサラダ<br>味噌汁(白菜・うまい菜)                         | 牛乳食パン・ジャム<br>鶏つみれ(トマト)<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>カルシウムミルク                                     | クリームパン<br>大根と大根葉の麦味噌和え<br>チンゲン菜とベーコンのスープ  | ごはん<br>ハムチーズピカタ<br>ほうれん草の豆乳和え<br>味噌汁(大根葉・里芋)  | ごはん<br>絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮<br>プロッコリーのスローサラダ<br>金時豆煮<br>味噌汁(大根・人参)   | ごはん<br>だし巻き卵<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉)   |        |      |
| 飲料 | 牛乳  | 飲むヨーグルト  | 野菜ジュース  | クリスマス   | 牛乳  | 麦芽豆乳   | 牛乳   |        |      |
| 昼  | ごはん<br>豚肉のごま醤油炒め<br>かぼちゃの含め煮<br>キャベツとコーンのマヨサラダ<br>赤だし(油揚げ・しめじ)                        | ねぎとろ丼<br>豚肉と絹揚げの煮物<br>プロッコリーのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(小松菜・しめじ)             | ごはん<br>豚肉と大根の利休煮<br>白菜と鶏肉のとろみ炒め<br>玉子どうふ<br>すまし汁(小松菜・しめじ)                             | オムライス<br>鶏の唐揚げ<br>プロッコリーの洋風お浸し<br>じゃがいものポタージュスープ<br>くおやつ>いちごムース                                       | ごはん<br>さばの味噌煮<br>大根と豚肉の金平<br>いんげんとパプリカのおからサラダ<br>すまし汁(白菜・えのき)   | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(中華あん)<br>れんこんと油揚げの煮物<br>白菜とちくわのピリ辛和え<br>味噌汁(さつまいも・しめじ) いりこ風味  | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>ふろふき大根(白味噌田楽)<br>キャベツのピーナツドレサラダ<br>すまし汁(白ねぎ・わかめ)                                      |        |      |
| 夕  | ごはん<br>銀ひらすの照り煮<br>卯の花<br>チンゲン菜のからし和え<br>味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て                          | ごはん<br>鶏肉の柚子茶煮<br>れんこんとちりめんの金平<br>大根と平天の和風ドレサラダ<br>味噌汁(かぼちゃ)       | ごはん<br>あじの香味焼き<br>カリフラワーとウインナーのソテー <sup>1</sup><br>キャベツとちくわの塩レモントレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・白ねぎ) | ごはん<br>かれいの山椒煮<br>もやしと豚肉の炒め物<br>白菜のあっさり漬け<br>フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)   | ごはん<br>蒸し鶏(油淋ソース)<br>梅尾煮(とがのにおに)<br>キャベツと平天のごまドレサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)   | ごはん<br>常夜鍋<br>キャベツとツナの炒め物<br>のり佃煮  | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>ふかじしゃがいも(コーン)<br>しろなと平天の白ごま和え<br>味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て                                     |        |      |
| 計  | エネ 1502 kcal 蛋白 58.5 g<br>脂質 50.1 g 食塩 5.4 g  | エネ 1516 kcal 蛋白 66.6 g<br>脂質 39.7 g 食塩 7.24 g                      | エネ 1456 kcal 蛋白 66.9 g<br>脂質 47.4 g 食塩 7.47 g   | エネ 1461 kcal 蛋白 56.5 g<br>脂質 50.4 g 食塩 5.61 g   | エネ 1523 kcal 蛋白 59.1 g<br>脂質 47.5 g 食塩 5.92 g   | エネ 1613 kcal 蛋白 68.8 g<br>脂質 49.1 g 食塩 7.31 g  | エネ 1492 kcal 蛋白 56.2 g<br>脂質 44.7 g 食塩 6.25 g  |        |      |
| 日付 | 29  | 30   | 31  |   |   |  |  |        |      |
| 朝  | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>もやしとちりめんの和風ドレサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)                              | ごはん<br>かも団子<br>しろなと麦味噌和え<br>味噌汁(油揚げ・大根葉)                           | テーブルロール<br>5品目具材の玉子焼き<br>グリーンピースのポタージュスープ   | 12月11日(木)昼食<br>奈良のっぺ<br>[奈良県郷土料理]   | 12月22日(月)昼食<br>かぼちゃの含め煮<br>冬至   | 12月25日(木)昼食<br>クリスマス   | 12月31日(水)夕食<br>晦日そば<br>大晦日   |        |      |
| 飲料 | 牛乳  | 飲むヨーグルト  | コーヒー牛乳  | 奈良のっぺとは、奈良の1年を締めくくる春日大社の「春日若宮おん祭」のご馳走料理として食べられています。大根や人参、里芋などの具材をだし汁で煮込んだ精進料理です。優しい味わいの奈良のっぺをご賞味ください。 | 冬至とは、1年で昼が一番短く夜は一番長くなる日の事です。一年でも昼の時間が短いことから、冬至は運気が下がり身体も弱ると考えられています。それを乗り越えるためには栄養価の高いかぼちゃを食べる事で無病息災を願う風習が生まれたと言われています。 | 世界のクリスマスの料理の定番料理として七面鳥がありますが、日本では入手が困難なため鶏肉料理が定番化したそうです。リストの誕誕を祝うことで各國の伝統的な食文化やヨーロッパの習慣と結びつき、多様なケーキや焼き菓子なども生まれたそうです。 | 晦日そばは、他の麺類に比べて切れやすいことから、1年の厄災や苦労を切り捨てて翌年に持ち越さないという願いを込めて年越しそばを食べるという説があります。晦日そばにはえび天が乗って食べ応えもあります。ぜひお楽しみに。 |        |      |
| 昼  | ごはん<br>鶏肉の炭焼き風味<br>白菜とかまぼこの炒め煮<br>粕汁(豚肉・しいたけ・人参)<br>寒天とフルーツ缶の盛合せ                      | ごはん<br>鶏肉の煮付け<br>大根と鶏肉の炒め物<br>白菜とニラの塩ごま和え<br>味噌汁(もやし・絹揚げ)          | キーマカレー<br>キャベツと平天の香味ドレサラダ<br>手作りいちごミルクプリン   |   |   |  |  |        |      |
| 夕  | ごはん<br>千草蒸し<br>大豆とえびの煮物<br>大根とパプリカのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・ごぼう)                         | ごはん<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>かにシューまい<br>かぼちゃのサラダ<br>すまし汁(白ねぎ・しめじ)        | 晦日そば<br>  |   |   |  |  |        |      |