

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	食パン 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー 牛乳	蒸しパン かに玉 うまい菜と鶏肉のスープ 牛乳	テーブルロール 鶏つみれ(トマト) ひじきと豆のマヨサラダ カルシウムミルク	クリームパン 大根と大根葉の麦味噌和え チンゲン菜とベーコンのスープ 牛乳	食パン ハムチーズピカタ ほうれん草と鶏肉の豆乳スープ 牛乳	バターロール もやしとベーコンのソテー 大根と鶏肉のスープ 牛乳	いちご風味パン だし巻き卵 スパゲティサラダ 特製ココア
昼	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのマヨサラダ 赤だし(油揚げ・しいたけ)	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーのバンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 玉子豆腐 すまし汁(小松菜・しいたけ)	オムライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し じゃがいものポタージュスープ	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 いんげんとパプリカのおからサラダ すまし汁(白菜・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) れんこんと油揚げの煮物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味	ごはん 豚肉のオイスター炒め ふろふき大根(白味噌田楽) キャベツのピーナツトレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)
	★冬至メニュー★	★丼メニュー★		★クリスマスメニュー★			
	手作りバナナ風味ゼリー	チョコワッフル	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りパウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン
お				★クリスマスメニュー★			
夕	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 チンゲン菜のからし和え	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 れんこんとちりめんの金平 大根と平天の和風トレサラダ	ごはん あじの香味焼き カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとちくわの塩レモントレサラダ	ごはん かれのい山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜のあっさり漬け フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 梅尾煮(とがのおに) キャベツと平天のごまトレサラダ	ごはん 常夜鍋 キャベツとツナの炒め物 のり佃煮	ごはん いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) しろなと平天の白ごま和え
						★季節のメニュー★	
計	エネ 1488 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 54.6 g 食塩 5.75 g	エネ 1482 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 52 g 食塩 7.44 g	エネ 1534 kcal 蛋白 67 g 脂質 47.7 g 食塩 7.29 g	エネ 1492 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 48.9 g 食塩 5.68 g	エネ 1538 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 59.4 g 食塩 6.19 g	エネ 1487 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 49.4 g 食塩 7.45 g	エネ 1464 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 47.3 g 食塩 6.18 g
日付	29	30	31				
朝	食パン 野菜とわかめの豆乳寄せ じゃがいもと鶏肉のカレースープ 牛乳	チョコクリームパン かも団子 しろなとウインナーのスープ 牛乳	テーブルロール 5品目具材の玉子焼き グリーンピースのポタージュスープ 牛乳	12月22日(月)昼食 かぼちゃの含め煮 冬至	12月25日(木)昼食 クリスマス	12月25日(木)おやつ 手作りミルクプリン クリスマス	12月31日(水)昼食 晦日そば 大晦日
昼	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 粕汁(豚肉・しいたけ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け 大根と鶏肉の炒め物 白菜とニラの塩ごま和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 みかん缶				
			★大晦日メニュー★				
お	手作りおしろこ(あられ)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りカフェマドレーヌ	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。一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運氣が下がり身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために栄養価の高いかぼちゃを食べることで無病息災を願う風習が生まれたと言われてます。	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。キリストの降誕を祝うことで各国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。	クリスマスツリーの1番上に飾る星形の飾りは“トップスター”と呼ばれています。これは、イエス・キリストが誕生したベツレヘムという町に賢者たちを導いた“ベツレヘム星”にちなんだものだそうです。クリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。	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。
夕	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのバンパントレサラダ	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ	キーマカレー キャベツと平天の香味トレサラダ 手作りいちごミルクプリン				
			★カレー★				
計	エネ 1507 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 43.5 g 食塩 7.22 g	エネ 1525 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 58 g 食塩 6.34 g	エネ 1534 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 56.2 g 食塩 7.22 g				