

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					12	13	14
朝					食パン チキンナゲット(トマトソース) 大根と豚肉の豆乳スープ 牛乳	バターロール ほうれん草と平天の塩ごま和え 白菜とベーコンのポトフ 牛乳	紅茶蒸しパン 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの麦味噌和え 特製ぶどうジュース
昼					ちらし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 しろなとちくわの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう) 白味噌仕立て	ごはん 鶏チリ 金時豆煮 もやしの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁
お					もちりたい焼きクリーム	手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら
タ					ごはん 豚肉の和風炒め やっこ(大葉味噌ダレ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ	ごはん 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げの塩ホシ和え
計					エネ 1520 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 49.4 g 食塩 8.06 g	エネ 1545 kcal 蛋白 48.9 g 脂質 57.4 g 食塩 8.16 g	エネ 1543 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 51.1 g 食塩 5.25 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	食パン スクランブルエッグ(ケチャップ) 里芋と豚肉のスープ 牛乳	ミルクパン しろなとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ 牛乳	テーブルロール 洋風だし巻き卵 大根と豚肉のスープ 牛乳	みかんジャムパン ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) もやしといんげんの豆乳和え 特製ほうじ茶飲料	食パン プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜とベーコンのスープ 牛乳	バターロール 白身魚のつみれ(柚子) コールスローサラダ カルシウムミルク	たまごサラダパン チキンピカタ ほうれん草と豚肉のトマトスープ 牛乳
昼	ごはん レモンチキン ごぼうと平天の煮物 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース)	醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味	チキンカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 洋なし缶のはちみつジュレ	木の葉丼 もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ すまし汁(豆腐)
お	手作り柿ミックスゼリー	☆麺メニュー☆	手作りキャラメルバウンドケーキ(バイン)	手作り酒まんじゅう	☆カレーランチ☆ おかしなバナナ	☆丼メニュー☆ もちりたい焼きあん	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)
タ	ごはん(しそかつおふりかけ) さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのスローサラダ	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 絹揚げの煮物 白菜となめこの和え物	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油)	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅	ごはん 白身魚の生蒸煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ	ごはん 豚肉のブルコギ いかふくさ焼き 白菜としいたけの麦味噌和え	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 大根と大根葉の和え物
計	エネ 1433 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 45.4 g 食塩 6.43 g	エネ 1505 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 42.6 g 食塩 9.49 g	エネ 1494 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 56.6 g 食塩 6.93 g	エネ 1627 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 53.5 g 食塩 7.94 g	エネ 1549 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 51 g 食塩 6.63 g	エネ 1528 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 49.3 g 食塩 8.03 g	エネ 1490 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 50.3 g 食塩 6.71 g



☆季節のメニュー☆

ドリームⅠ 常食 献立だより 2025年12月

曜日 日付	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 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 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 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☆			
お	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)	手作りバウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン
				☆クリスマスメニュー☆			
タ	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 かれいの山椒煮 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(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が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、冬至は運氣が下がって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。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、他の種類に比べて切れやすいことから、1年の厄災や苦勞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。
タ	ごはん 干草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのパンパントレサラダ	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				