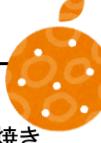


## 令和7年12月前半 献立表

社会福祉法人 真寿会

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝	かに雑炊 ツナじやが フルーツ缶(パイン) 	ごはん 千草焼き おぼろ汁 ふりかけ(しそ)	チョコパン ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	芋粥 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	中華雑炊 厚揚げの味噌炒め フルーツカクテル	クリームパン ワインナーと野菜のソテー <sup>1</sup> 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	ごはん とりじやが 豚汁 ふりかけ(うめ)
昼	赤飯 赤魚の粕漬焼き 畠菜の和え物 フルーツ(りんご) 豚汁	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ごはん フライ二種盛り メンチカツ&イカリング ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き がんもの含め煮 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ	ごはん ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン) 中華スープ
おやつ	どらやき(カスタード)	ソフトクレープ(バナナ)	ぶどうゼリー	マーラカオ	カステラ	和のパンケーキ	ドームケーキ
夕	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き えびとかぶのスープ煮 香の物(赤しその実漬け) すまし汁	ごはん さばの味噌煮 さつま揚げと根菜の炒め物 青梗菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	ごはん あじの塩麹焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 みそ汁	ごはん 八宝菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ 中華スープ	ごはん しいらのトマトソース バジルポテト フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 切り干し大根の煮物 小松菜の磯和え フルーツ缶(マンゴー)	ごはん たらちり 里芋田楽 プロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝	卵雑炊 ツナと野菜の炒め物 フルーツ缶(黄桃)	ごはん ピーマンのきんぴら すまし汁 ふりかけ(かつお)	あんぱん ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	鮭雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(りんご)	鶏雑炊 さつま芋の黒ごま金平 フルーツ缶(洋梨)	チョコパン ひき肉入りキッシュ 牛乳 フルーツカクテル	ごはん 小松菜の炒め煮 みそ汁 ふりかけ(のりたま)
昼	ごはん さばのつけ焼き ひじきの煮物 フルーツ(メロン) みそ汁	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツカクテル 香の物(福神漬け)	ごはん メバルの揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 鶏肉のハニーマヨソース なすの炒め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	大根葉の混ぜごはん 黄金かれいの煮付け れんこん金平 フルーツ(オレンジ) すまし汁
おやつ	ウインナー蒸しパン	スイスロール(苺)	黒糖饅頭	今川焼き(カスタード)	黒糖蒸しパン	赤メロンゼリー	ストロベリーカスタードタルト
夕	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース さつま芋と昆布の煮物 大根のゆかり和え すまし汁 	ごはん マトウダイの照り焼き かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし 香の物(赤しその実漬け) おぼろ汁	ごはん あじの漬け焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え すまし汁	ごはん 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	ごはん ますのごま醤油焼き ふろふき大根 青梗菜のお浸し フルーツ(パイン)	ごはん 豚肉ときのこの中華炒め かに焼壳 畠菜の青じそ和え フルーツ缶(白桃)

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝	かに雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ(りんご)						
昼	ごはん 赤魚の香味焼き 肉じゃが フルーツ缶(パイン) みそ汁						
おやつ	カラメルプリン						
夕	ごはん 鶏肉のゆず醤油ソース しろなとちくわの煮浸し カリフラワーのサラダ 具沢山みそ汁						



12月になり、いよいよ寒さの本番がやってきました。

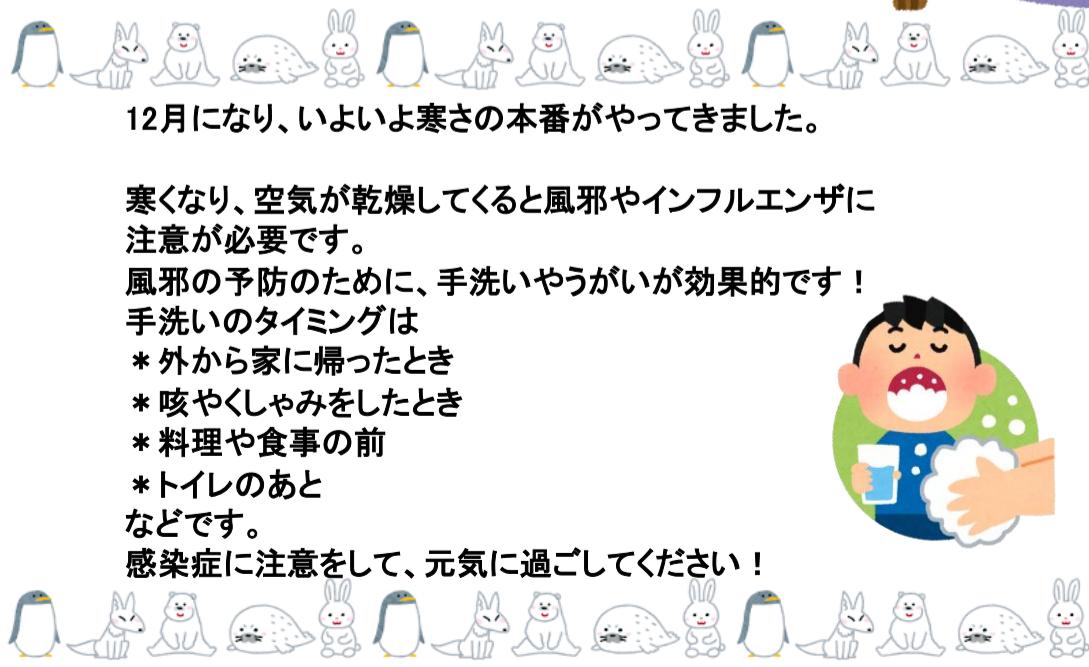
寒くなり、空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザに注意が必要です。  
 風邪の予防のために、手洗いやうがいが効果的です！

手洗いのタイミングは

- \* 外から家に帰ったとき
- \* 咳やくしゃみをしたとき
- \* 料理や食事の前
- \* トイレのあと

などです。

感染症に注意をして、元気に過ごしてください！

※献立は一部変更になる場合があります※