

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	1	2	3	4	5	6	7	
朝	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と大根葉の味噌噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 千草焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ポテトミンチ巻き キャベツとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん ほうれん草オムレツ 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 照り焼き肉団子 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	
昼	えびカノクワタン(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)いりこ風味	煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(もやし・油揚げ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の柚庵焼き 里芋と豚肉の煮物 白菜といんげんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・小松菜) 白味噌仕立て	ごはん シロネダラのソテー(マリネソース) 昆布大豆煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん クリームチキン 白菜と豚肉の煮物 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 里芋と油揚げの煮物 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(花枝)	
お	手作りぶどうゼリー	手作りあんシュー(こしあん)	シルベース	手作り水ようかん	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りリコーヘーゼリ(ホイップクリーム添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	
夕	ごはん 牛皿 ほうれん草とかんぴょうの煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(もずく)	ごはん 豚肉の生姜煮 ごぼうの味噌金平 大根とパプリカの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん タンドリーチキン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)	ごはん 豚カツの卵とじ もやしとピーマンの炒め物 味噌汁(あさり・白菜) 白味噌仕立て	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 カリフラワーといんげんのマヨサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん ホキの香草焼き(オノンソース) じゃがいものそぼろ煮 しろなのパンパドレサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)	ごはん 擬製豆腐 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て	
日付	8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麺ナムル和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・うまい菜)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・人参)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とコーンのパンパドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	白菜と鶏肉の雑炊 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草と平天の塩ごま和え 手作りりんごゼリー	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの味噌噌和え 味噌汁(大根・あさり)	
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 筍と昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも) いりこ風味	ごはん さばの照り煮 ピーマンと豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のんにく醤油焼き 奈良のつば[奈良県郷土料理] 胡瓜の甘酢和え	ごはん 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 スバゲティサラダ とろろ汁	
お	手作りスイートポテト	シヨラプッセ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りコアフォンカップケーキ	もっちりたい焼きクリーム	手作りあんシュー(いちごあん)	豆腐かすてら	
夕	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 切干大根と鶏肉の煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) 洋なし缶	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と大根葉のピーナツ和え 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と鶏肉のどろみ炒め ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め やっこ(大葉味噌ダレ) かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん シロネダラの生姜煮 大根とツナの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) いりこ風味	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ソ和え 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	
日付	15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 しろなの麺ナムル和え 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 玉子焼き 大根とちくわの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん メヌケの焼き浸し もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天のおから和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(白菜・ごぼう)	
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・大根葉) 白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん 豚肉のオイスター炒め 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	ごはん チンカレー 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	ごはん 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	手作りぜんざい(あられ)	手作りキャラメルパウンドケーキ(白あん)	手作り酒まんじゅう	おかしなバナナ	もっちりたい焼きあん	手作りパンコッタ(ヨーグルト風味)	
夕	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 味噌汁(小松菜・しいたけ)	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 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味	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) 味噌汁(おくら・巻麩) 白味噌仕立て	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 豚肉のブルコギ いかふくさ焼き 白菜としいたけの味噌噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	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 味噌汁(小松菜・えのき)	
日付	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜の麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん かに玉 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 鶏つみれ(トマト) ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根と大根葉の味噌噌和え 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん もやしとベーコンのソテー 大根と鶏肉のスープ	ごはん 玉子焼き スバゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	
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 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーのパンパドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のどろみ炒め 玉子どうふ すまし汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 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 ふるふき大根(白味噌田楽) キャベツのピーナツドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	
お	手作りあんシュー(栗あん)	チョコワッフル	手作りキャラメルパウンドケーキ(白あん)	クリスマスデザート	手作りパウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りバウムクーヘン	
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 味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 れんこんとちりめん金の金平 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん あじの香味焼き カリフラワーとウイナーのソテー キャベツとちくわの塩レモンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん かれの山椒煮 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ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 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 ふかじゃがいも(コーン) しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て	
日付	29	30	31					
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめん和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん かも団子 しろなの味噌噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)					
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)	梅日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 みかん缶					
お	どら焼き(こしあん)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りカフェマドレーヌ					
夕	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのパンパドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	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 すまし汁(白ねぎ・しめじ)	キーマカレー キャベツと平天の香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン					