清里苑　2025年12月献立表（クック）

日	曜	朝食	エネルギー・食塩	昼食	エネルギー・食塩	夕食	エネルギー・食塩
01	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 487 kcal 食塩 2.1 g	豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁	エネルギー 574 kcal 食塩 2.7 g	中華風炊き込みご飯 かぶの生姜あんかけ スパゲティサラダ 中華スープ	エネルギー 511 kcal 食塩 3.7 g
02	火	卯の花 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 442 kcal 食塩 2.2 g	千草焼き きのこソテー 白菜のサラダ 大根めし 味噌けんちん汁	エネルギー 522 kcal 食塩 4.0 g	鶏肉の甘辛炒め ミニコロッケ ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 すまし汁	エネルギー 629 kcal 食塩 2.8 g
03	水	ハムと野菜のカレー炒め 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 431 kcal 食塩 2.1 g	赤魚の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	エネルギー 553 kcal 食塩 2.9 g	豚肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 もやしのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 555 kcal 食塩 2.7 g
04	木	ベーコンと野菜のソテー 人参のごまマヨサラダ ゆかり粥 味噌汁	エネルギー 431 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の治部煮風 ピーマンの炒め物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 569 kcal 食塩 3.0 g	麻婆豆腐 春雨の炒め物 なすのおかか和え ご飯 中華スープ	エネルギー 558 kcal 食塩 3.1 g
05	金	鶏団子と野菜の炒め物 チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 458 kcal 食塩 2.1 g	ソースカツ丼 大豆の煮物 海藻とチーズのサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 581 kcal 食塩 3.7 g	ぶりの照り焼き 麩の卵とじ いんげんの和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 513 kcal 食塩 2.8 g
06	土	厚揚げの味噌かけ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 464 kcal 食塩 2.1 g	ミートソーススパゲティ きのこの洋風煮 きらずサラダ ポタージュスープ	エネルギー 638 kcal 食塩 3.8 g	鶏肉の梅煮 れんこんきんぴら 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	エネルギー 562 kcal 食塩 3.2 g
07	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 413 kcal 食塩 2.7 g	海鮮と春雨の炒め物 焼売 ブロッコリーの和え物 ご飯 中華スープ	エネルギー 609 kcal 食塩 4.0 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋のソテー 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁	エネルギー 552 kcal 食塩 2.8 g
08	月	がんもの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 474 kcal 食塩 2.4 g	さわらのごま焼き かぶのかに風味あんかけ なすの生姜醤油和え ご飯 お事汁	エネルギー 568 kcal 食塩 2.5 g	ハンバーグ 人参の甘煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 卵スープ	エネルギー 544 kcal 食塩 3.2 g
09	火	竹輪の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 495 kcal 食塩 2.6 g	味噌煮込み風うどん 麩と里芋の煮物 卵豆腐 フルーツ(パイン缶)	エネルギー 505 kcal 食塩 3.1 g	アジフライ 切干大根の炒め物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 489 kcal 食塩 2.6 g
10	水	炒り卵 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 479 kcal 食塩 2.7 g	ポークカレーライス きのこソテー キャベツのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 619 kcal 食塩 3.6 g	いか団子と野菜のオイスター炒め 豆腐の肉味噌かけ もやしのナムル ご飯 中華スープ	エネルギー 534 kcal 食塩 2.9 g
11	木	高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 486 kcal 食塩 2.0 g	メバルの煮付け れんこんの炒め物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 のっぺい汁	エネルギー 512 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の塩昆布炒め 大豆の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 630 kcal 食塩 3.0 g
12	金	いわしつみれと野菜の煮物 マカロニサラダ 卵雑炊 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 421 kcal 食塩 2.6 g	厚揚げとひき肉の炒め物 かぼちゃの煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 544 kcal 食塩 3.3 g	豚肉の生姜焼き風 さつま揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 566 kcal 食塩 3.3 g
13	土	ウィンナーと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 470 kcal 食塩 2.5 g	タンドリー風マヨチキン ポテトフライ 黒豆もやしのサラダ ロールパン コンソメスープ	エネルギー 657 kcal 食塩 2.5 g	カレイの漬け焼き ひじきの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 471 kcal 食塩 2.9 g
14	日	ミートボール 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 450 kcal 食塩 3.0 g	肉豆腐 きんぴらごぼう わかめの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 553 kcal 食塩 2.9 g	海鮮中華炒め なすのあんかけ 切干大根のピリ辛和え ご飯 中華スープ	エネルギー 512 kcal 食塩 3.0 g
15	月	ベーコンと野菜のソテー おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 476 kcal 食塩 2.3 g	木の葉丼 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	エネルギー 528 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 春雨の酢の物 ご飯 和風スープ	エネルギー 575 kcal 食塩 2.7 g
16	火	卯の花 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 431 kcal 食塩 2.4 g	白身魚のフライ 大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 547 kcal 食塩 3.1 g	豚肉と白菜の煮物 ふろふき大根 ポテトサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 569 kcal 食塩 2.6 g
17	水	スクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 462 kcal 食塩 2.0 g	鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 いか団子汁	エネルギー 591 kcal 食塩 3.4 g	赤魚の煮付け 豚レバーの炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 510 kcal 食塩 2.9 g
18	木	ひじきのそぼろ煮 いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 469 kcal 食塩 2.2 g	野菜タンメン 里芋の煮物 黒豆もやしのナムル フルーツ(バナナ)	エネルギー 552 kcal 食塩 3.8 g	豆腐の五目うま煮 さつま揚げの炒め物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 502 kcal 食塩 3.7 g
19	金	じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 434 kcal 食塩 2.0 g	さばの塩麹焼き かぶの煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 555 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の味噌炒め きのこの和風煮 ピーマンの和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 585 kcal 食塩 2.8 g
20	土	厚揚げの葱ダレ なすの生姜醤油和え しらすのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 432 kcal 食塩 2.4 g	海鮮と卵の中華炒め 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 560 kcal 食塩 3.4 g	メンチカツ 麩と里芋の煮物 小松菜の白和え ご飯 味噌汁	エネルギー 582 kcal 食塩 3.5 g
21	日	ウィンナーと野菜のクリーム煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 476 kcal 食塩 2.4 g	鶏つくね じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯 豚汁	エネルギー 571 kcal 食塩 3.4 g	たらのタルタル焼き がんもの煮物 もやしのピリ辛和え ご飯 和風スープ	エネルギー 507 kcal 食塩 2.9 g
22	月	ベーコンと野菜の洋風煮 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 471 kcal 食塩 2.4 g	けんちんうどん かぼちゃの煮物 おくらの梅和え フルーツ(みかん缶)	エネルギー 504 kcal 食塩 4.1 g	いか団子の野菜あんかけ なすの味噌炒め 豆サラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 548 kcal 食塩 3.2 g
23	火	高野豆腐の煮物 スナップえんどうの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 466 kcal 食塩 2.1 g	カレイの味噌漬け焼き 白菜の煮びたし カリフラワーのサラダ ご飯 かきたま汁	エネルギー 523 kcal 食塩 2.5 g	キーマカレー れんこんのソテー 海藻サラダ 福神漬け	エネルギー 564 kcal 食塩 3.3 g
24	水	ハムステーキ ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 457 kcal 食塩 2.1 g	煮込みハンバーグ ピーマンソテー ポテトサラダ ロールパン ポタージュスープ	エネルギー 641 kcal 食塩 3.4 g	炒り豆腐 チンゲン菜と干しエビの煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 553 kcal 食塩 3.7 g
25	木	竹輪のソテー いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 449 kcal 食塩 2.3 g	フライドチキン 大豆のカレー煮 キャベツとチーズのサラダ ピラフ コンソメスープ	エネルギー 681 kcal 食塩 3.7 g	さわらの梅煮 麩の卵とじ 人参サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 484 kcal 食塩 3.1 g
26	金	魚肉ソーセージと野菜のソテー なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 454 kcal 食塩 2.3 g	回鍋肉 きのこの中華煮 ほうれん草の和え物 ご飯 中華スープ	エネルギー 573 kcal 食塩 2.9 g	おでん きんぴらごぼう スナップえんどうのゆかり和え ご飯	エネルギー 503 kcal 食塩 2.4 g
27	土	じゃが芋のそぼろあん スパゲティサラダ カニカマ雑炊 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 422 kcal 食塩 1.9 g	鶏肉のガリバタ炒め おからとひじきの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁	エネルギー 619 kcal 食塩 3.3 g	ぶりの幽庵焼き 小松菜の炒め物 切干大根のサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 536 kcal 食塩 2.5 g
28	日	オムレツ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 425 kcal 食塩 2.1 g	あじの南蛮漬け 里芋の煮っころがし 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 519 kcal 食塩 2.7 g	鶏肉と根菜の甘辛煮 カリフラワーのカレー炒め わかめの中華和え ご飯 和風スープ	エネルギー 540 kcal 食塩 2.9 g
29	月	厚揚げの炒め物 おくらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 454 kcal 食塩 2.0 g	豚肉の塩ダレ炒め じゃが芋の煮物 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 525 kcal 食塩 3.4 g	たらのちゃんちゃん焼き風 なすの煮びたし 豆サラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 543 kcal 食塩 2.7 g
30	火	ウィンナーと野菜のソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 480 kcal 食塩 1.9 g	鶏肉の甘酢炒め 根菜の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 635 kcal 食塩 2.8 g	大豆ミートのハンバーグ ピーマンの和風煮 オニオンサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 522 kcal 食塩 3.2 g
31	水	炒り卵 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 499 kcal 食塩 2.8 g	えびそば 鶏肉と野菜の味噌煮 小松菜のおかか和え フルーツ(黄桃缶)	エネルギー 524 kcal 食塩 4.1 g	豚肉の生姜醤油炒め 切干大根煮 白菜の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 585 kcal 食塩 2.9 g

*おやつは仕入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります