

2025年12月

月間メニュー表

心高食A

1 月	朝 : 食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼 : カレイの辛子焼き・オクラの和え物・フルーツポンチ 夕 : 鶏肉のトマトソース・グリーンサラダ・ぶどうゼリー	16 火	朝 : ほっけの塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 麻婆豆腐・もやしのナムル・フルーツ 夕 : 豚の生姜焼き・チョレギサラダ・ピーチゼリー
2 火	朝 : 豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : ねぎ玉の甘酢あんかけ・もやしのお浸し・フルーツ 夕 : かじきのオニオソース・キャベツとツのサラダ・フルーツヨーグルト	17 水	朝 : 食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼 : 鶏肉の葱ソース・オクラのピーナッツサラダ・フルーツ杏仁 夕 : 具沢山卵焼き・ポテトサラダ・フルーツ
3 水	朝 : 食パン・スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼 : 白身魚とカレースープ・カクテルサラダ・青リンゴゼリー 夕 : ミートローフ・レモン風味サラダ・フルーツ	18 木	朝 : 親子煮・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 豆腐きのこあんかけ・コールスローサラダ・フルーツヨーグルト 夕 : 赤魚と玉葱の甘辛煮・いんげんの胡麻和え・ぶどうゼリー
4 木	朝 : ほっけの塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 鶏肉のさっぱり煮・ひじき入りポテトサラダ・ピーチゼリー 夕 : 坦々肉豆腐・白菜の塩昆布和え・フルーツ	19 金	朝 : オムレツ・野菜スープ・牛乳 昼 : メカジキのピザ風・グリーンサラダ・フルーツポンチ 夕 : 八宝菜・春雨サラダ・フルーツ
5 金	朝 : 親子煮・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : えびのチリソース・大豆もやしの和え物・フルーツ 夕 : カレイの香味ソース・里芋の胡麻煮・ぶどうゼリー	20 土	朝 : 鮭の塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 鶏肉のピリ辛野菜掛け・カリフラワーと胡瓜のナムル・青リンゴゼリー 夕 : お好み焼き風卵焼き・大根のゆかり和え・フルーツヨーグルト
6 土	朝 : 豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 赤魚の柚子胡椒焼き・キャベツとエビの和風サラダ・フルーツポンチ 夕 : 筑前煮・白菜の浅漬け・プリン	21 日	朝 : 豆腐のそぼろあんかけ・プリン・牛乳・味付き海苔 昼 : バター醤油パスタ・和風スープ・フルーツ 夕 : カレイのおろしあんかけ・ほうれん草のおひたし・ぶどうゼリー
7 日	朝 : カレースープ・シーカーサゼリー・牛乳・味付き海苔 昼 : 野菜たっぷりペペロンチーノ・トマトスープ・青リンゴゼリー 夕 : チーズ入りオムレツ・蒸し鶏のサラダ・フルーツ杏仁	22 月	朝 : 食パン・スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼 : 白身魚のマヨ焼き・蓮根サラダ・ピーチゼリー 夕 : 青椒肉絲・白菜の中華和え・フルーツ
8 月	朝 : 食パン・具沢山ボトフ・バナナ・牛乳 昼 : 松風焼・ほうれん草のお浸し・ピーチゼリー 夕 : メルーサの中華あんかけ・中華サラダ・アロエヨーグルト	23 火	朝 : ほっけの塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 鶏肉の胡麻味噌焼き・牛蒡ソテー・フルーツポンチ 夕 : 豚の照り焼き・里芋の煮物・ぶどうゼリー
9 火	朝 : オムレツ・野菜スープ・牛乳 昼 : 白身魚の香草パン粉焼き・キャベツとベーコンのサラダ・フルーツ 夕 : 鶏肉の甘辛ソース・ワカメの酢の物・プリン	24 水	朝 : 食パン・具沢山ボトフ・バナナ・牛乳 昼 : 豆腐の中華餡・大根サラダ・アロエヨーグルト 夕 : 白身魚と野菜スープ・ブロッコリーサラダ・青リンゴゼリー
10 水	朝 : 食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼 : 豚肉のスタミナ炒め・ゴボウサラダ・フルーツ 夕 : しそ入り卵焼き・オクラのゆかり和え・ぶどうゼリー	25 木	朝 : 豆腐の卵とじ・味噌汁・ヨーグルト・味付き海苔 昼 : アクアパッツア・柑橘のサラダ・イチゴショートケーキ 夕 : 鶏肉の照り焼き・ほうれん草のお浸し・フルーツヨーグルト
11 木	朝 : 鮭の塩焼き・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 鶏肉の照り焼き・春雨レモンサラダ・フルーツポンチ 夕 : カジキのバター醤油・大根のわさび和え・青リンゴゼリー	26 金	朝 : 鮭の塩焼き・すまし汁・牛乳・味付き海苔 昼 : タンドリーチキン・カリフラワーサラダ・ピーチゼリー 夕 : 炒り豆腐・いんげんの胡麻和え・フルーツ
12 金	朝 : スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼 : 赤魚のポン酢玉葱和え・エビサラダ・フルーツ 夕 : 鶏つくね・キャベツのナツツ和え・ピーチゼリー	27 土	朝 : 豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : スパニッシュオムレツ・彩り野菜サラダ・フルーツ 夕 : カレイの中華風煮付け・ひじきサラダ・フルーツ杏仁
13 土	朝 : カレイの塩焼き・すまし汁・牛乳・味付き海苔 昼 : ポークチャップ・グリーンサラダ・フルーツ 夕 : 酢鶏・もやしの胡麻和え・プリン	28 日	朝 : オムレツ・プリン・牛乳 昼 : 塩やきそば・中華スープ・フルーツ 夕 : 豚肉のピリ辛炒め・チョレギサラダ・青リンゴゼリー
14 日	朝 : 豆腐のそぼろあんかけ・バナナ・牛乳・味付き海苔 昼 : ワカメそば・そばつゆ・エビとかリフラワーのサラダ・ぶどうゼリー 夕 : 白身魚のトマトソース・グリーンサラダ・フルーツ	29 月	朝 : 食パン・カレースープ・バナナ・牛乳 昼 : カレイの辛子焼き・オクラの和え物・フルーツポンチ 夕 : 鶏肉のトマトソース・グリーンサラダ・ぶどうゼリー
15 月	朝 : 食パン・スクランブルエッグ・野菜スープ・牛乳 昼 : 鶏肉の幽庵焼き・牛蒡のごま和え・フルーツヨーグルト 夕 : 魚の塩麹焼き・白菜の浅漬け・フルーツ杏仁	30 火	朝 : 豆腐のそぼろあんかけ・味噌汁・牛乳・味付き海苔 昼 : 海老入り卵焼き・キャベツのカラシマヨ和え・フルーツ 夕 : カレイの葱ソース・もやしのナムル・フルーツ杏仁
		31 水	朝 : スクランブルエッグ・ミルクスープ・牛乳 昼 : 白身魚の柚子あんかけ・大根と薩摩揚げの煮物・ぶどうゼリー 夕 : 年越し蕎麦・オクラ和えもの・アロエヨーグルト