

ご利用者様へのお願い
メニューは材料の都合により変更することがあります

健康食 御献立

2025年 12月

【夕食】

管理栄養士：内山

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	エビフライ 野菜のカレー炒め はりはりサラダ オクラ和え ハムステーキ ご飯 すまし汁	ホッケの幽庵焼き 中華旨煮 枝豆サラダ ひじきの煮物 肉団子 ご飯 味噌汁	フライドチキン風 筑前煮 蒸し茄子の辛子酢味噌がけ 胡瓜和え 糸こんにゃくのおかか煮 ご飯 コンソメスープ	ブリの梅生姜煮 巾着の煮物 青菜の塩麴炒め カラフルピーマンマリネ ポテトフライ ご飯 味噌汁	海老団子のオイスター炒め 揚げ出し豆腐の山菜あんかけ 花野菜のツナ煮 もやしナムル 焼売 ご飯 味噌汁	白身魚のさらさ蒸し 大根のこってり煮 マカロニサラダ 青菜の卵炒め サツマイモの天ぷら ご飯 味噌汁
エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	612 16.3 13.7 2.9	630 25.8 12.3 3.1	634 19.2 15.7 3.0	625 20.4 12.2 3.2	611 19.7 14.5 3.2	630 21.3 11.3 2.8
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
豆腐ハンバーグのひじきあん 肉じゃが 青菜和え きのこ炒め しんじょ ふりかけご飯 コンソメスープ	赤魚の煮付 ふろふき大根 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ 枝豆ソテー ご飯 味噌汁	鶏の味噌漬け焼き 里芋の煮物 花野菜ソテー わかめの中華サラダ 帆立フライ ご飯 すまし汁	さばの塩焼き ジャーマンポテト 金平 人参サラダ かみなりこんにゃく ご飯 味噌汁	とんかつ 蓮根の黒酢炒め 切干大根煮 白菜のゆずあえ さつまあげ ご飯 すまし汁	ブリの照焼き 麻婆豆腐 ビーフンサラダ うの花 焼売 ご飯 味噌汁	ブルコギ かぶの旨煮 青菜のナムル スパゲティサラダ 春巻き ご飯 コンソメスープ
627 21.7 11.4 3.3	639 20.4 8.4 3.2	636 23.3 14.3 3.2	637 18.9 18.7 3.0	635 19.0 12.2 2.9	636 24.3 13.8 2.9	633 21.0 14.7 3.0
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
カレイの揚げ漬け 高野豆腐の煮物 卵炒め 南瓜煮 蟹かま天 ご飯 味噌汁	鶏肉のおろしりんご煮 中華野菜ソテー ひじき豆 オクラの梅和え 白はんぺんの磯焼き ご飯 味噌汁	白身魚のきのこマヨネーズ焼き ツナ大根 青菜ソテー わかめの酢の物 ミートボール ご飯 味噌汁	天ぷら がんもの炊合せ 青菜のごま和え ねぎ焼き 金時豆 ふりかけご飯 すまし汁	白身魚の生姜煮 茄子の南蛮 糸昆布の煮付 花野菜サラダ チキンロール ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 根菜の味噌そぼろ煮 きのこのボン酢和え 青菜炒め 春巻き ご飯 すまし汁	さわらのゴマダレがけ 豆腐とかにの旨煮 蓮根の炒め物 オクラの生姜煮浸し 竹輪磯辺揚げ ご飯 味噌汁
629 22.8 10.7 3.1	637 25.5 12.0 3.3	608 21.7 13.6 2.7	645 16.4 15.1 3.5	634 21.7 14.4 3.3	637 19.5 13.0 3.0	618 23.3 12.5 3.4
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
鶏の唐揚げ 金平 もやしナムル インゲン和え しんじょ ご飯 味噌汁	ホッケのみりん焼 肉野菜炒め 山菜の卵とじ 青菜の白和え 南瓜サラダ ふりかけご飯 すまし汁	豚キムチ 茄子の煮物 金平ゴボウ 花野菜和え 餃子 ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル 青菜のソテー 枝豆サラダ ミニグラタン クリスマスケーキ ご飯 コンソメスープ 	照り焼きチキン 野菜のポトフ じゃが芋のコンソメ炒め 棒棒鶏サラダ クリスマスケーキ ご飯 コンソメスープ 	コロッケ ロールキャベツのクリーム煮 南瓜のバターソテー もやしのナムル ピーマンソテー ご飯 コンソメスープ	鶏肉のバーベキュー焼き のっぺい煮 青菜ソテー 海藻サラダ 笹かま ご飯 味噌汁
625 26.4 12.3 2.8	616 19.3 13.5 3.2	633 21.8 14.1 3.2	631 20.9 15.7 2.0	627 22.6 13.9 2.9	633 14.8 13.7 3.0	623 21.1 14.0 3.3
28日	29日	30日	31日			
さばの生姜煮 ｸｰﾌﾟｲﾁｰ(沖縄風煮物) ポテトサラダ 山菜の信田煮 かぶの甘酢和え ご飯 すまし汁	牛丼風 焼きビーフン 揚げ芋の甘味噌からめ 白菜の塩麴和え きのこソテー ご飯 味噌汁	白身魚のレモンバター蒸し はんぺんの野菜あんかけ 茄子の生姜醤油 青菜の胡麻和え 厚焼き玉子 ふりかけご飯 すまし汁	おでん 野菜炒め 鶏肉の味噌焼き 蓮根金平 花野菜サラダ ご飯 味噌汁			
620 16.7 17.4 3.1	639 21.8 11.1 3.3	614 21.6 11.4 3.7	637 20.3 14.0 3.4			

ご注文・お問い合わせは・・・

株式会社 デリカシー

川越市石田171-2

TEL：049-224-2266