

## 献立表

2025年12月 サニーステージ深大寺 常食							
	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	12/6(土)	12/7(日)
朝食	ロールパン パンブキンポタージュ マカロニとウインナのコンソメ煮 ボテトサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 はんべん磯辺焼 れんこん金平 菜の花のごま和え 牛乳	御飯 味噌汁 車歎の煮物 白菜のソテー なめたけおろし ヤクルト	ロールパン コーンスープ ワインソース インゲンサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 小松菜のお浸し しば漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 ビーマントツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 魚河岸揚煮物 春菊のカニカマ和え 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉あろしソース 野菜の炒め物 茄子のしそ風味	御飯 コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 ほうれん草のソテー 水菜と大根サラダ	キーマカレー 卵サラダ フルーツ コンソメスープ	きつねうどん 蒸し鶏の胡麻ドレ和え 茄子の揚げ浸し フルーツ	御飯 味噌汁 はんべんのチーズサンドフライ 高野豆腐の含め煮 春菊のお浸し	御飯 中華スープ 鶏肉と厚揚げのチリソース煮 レンコンの中華炒め チンゲン菜ともやしのナムル	御飯 味噌汁 鶏肉の照焼 胡瓜としらすの酢の物 さつまいもの薄煮
おやつ	ドーナツ	原宿ドッグ	スイートポテト	焼きプリンタルト	水ようかん	ショーキーラム(いちご)	今川焼き(こしあん)
夕食	御飯 味噌汁 赤魚粕漬焼き にがうりの玉子炒め かにと胡瓜の酢の物	御飯 味噌汁 鰯のマスター焼き きのこのソテー 南瓜のサラダ	御飯 すまし汁 鰯の香味焼 竹の子の煮付け キャベツの和風柚子和え	御飯 味噌汁 ボーケデミソース 切り昆布の煮付 大根サラダ	御飯 味噌汁 メリルーサのムニエル 大根とちくわの煮物 菜の花のごま和え	御飯 味噌汁 ぎせい豆腐 インゲンとペーコンの炒め物 オクラの梅肉和え	御飯 味噌汁 がんものの煮物 春菊のビーナッツ和え 納豆 牛乳
	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	12/14(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ボテトグラタン カリフラワーのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 ゴボウ巻きの煮物 大根のおかか煮 プロッコリーのごまドレかけ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ キャベツの高菜炒め いんげんのピーナツ和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ボテトサラダ ヨーグルト 牛乳	きのこ雑炊 里芋と麸の煮物 茄子の青しそ和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 青梗菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんものの煮物 春菊のビーナッツ和え 納豆 牛乳
昼食	御飯 はるさめスープ 豚肉のスタミナ炒め いんげんの中華和え 冬瓜の海老あんかけ	海老ピラフ コンソメスープ アスパラとベーコン炒め シーザーサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ロースカツ ビーフン炒め もやしとチンゲンサイの胡麻和え 白菜とあさりの煮物	御飯 すまし汁 鶏の梅肉風味焼き 胡瓜の酢の物 白菜とあさりの煮物	じおラーメン 春巻き 大根の中華和え 杏仁豆腐	御飯 野菜スープ 鶏肉とキノコのソテー ハムサラダ オレンジゼリー	御飯 すまし汁 ぎせい豆腐 茄子と冬瓜の煮びたし 桜大根
おやつ	クリームコンフェ	フルーチェ	紅茶ケーキ	抹茶ババロア	バームクーヘン(ショコ)	いちごクレープ	ドームケーキ
夕食	御飯 すまし汁 鰯の味噌風味焼き 大豆の五目煮 茄子の油炒め	御飯 味噌汁 ゴーヤと豆腐の炒め物 ビーマンの炒め物 白和え	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 蓮根の金平 菜の花のお浸し	御飯 味噌汁 赤魚の柚庵焼き 切干大根の煮物 小松菜の和え物	御飯 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ ほうれん草卵とじ カリフラワーとハムの和え物	御飯 すまし汁 赤魚の揚げだし インゲンのソテー 山芋の青しそ和え	御飯 味噌汁 タラのムニエル ビーマンと白滝の金平 ささみと胡瓜の和え物
	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)	12/21(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 生揚げと椎茸の煮物 白菜の炒め なめこのあろし和え 牛乳	御飯 味噌汁 南瓜そぼろ煮 もやしとハムの炒め物 昆布佃煮 ヤクルト	フレンチトースト コーンスープ 野菜とソーセージのソテー カリフラワーの胡麻ドレ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 鶏団子と豆腐の煮物 オクラのおかか和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 野菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	菜めし 味噌汁 豚肉の味噌マヨネーズ焼き インゲンとペーコンのソテー 水菜と大根のサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き インゲンとハムの炒め物 春菊の辛子和え	冷したぬきうどん 枝豆ご飯 胡瓜とわかめのカニカマ和え フルーツ	御飯 卵スープ 回鍋肉 海鮮しゅうまい 春雨サラダ	御飯 すまし汁 タラの中華蒸し 冬瓜の煮物 菜の花のドレッシング和え	御飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんと桜海老の炒め ごはつのサラダ	御飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 大根のユズ和え
おやつ	ワッフル	オレンジゼリー	プリン	エクレア	コーヒーゼリー	今川焼き	お誕生日ケーキ
夕食	御飯 味噌汁 蓮根入りつくね焼き せんまいの煮物 もやしの青しそ和え	御飯 味噌汁 鰯の野菜あん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 若鶏と野菜の治部煮 ビーマンと筍の炒め物 キャベツの梅和え	御飯 味噌汁 鰯のバター醤油焼き 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し	御飯 すまし汁 冷し豚しゃぶ 揚げ茄子の煮浸し 白菜の和え物	御飯 味噌汁 鰯のかぶら蒸し つみれと大根の煮物 小松菜とかぼこの和え物	御飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 海老シューマイ れんこんのすんだ和え
	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)
朝食	ロールパン パンブキンポタージュ マカロニとウインナのコンソメ煮 マセドアンサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 一口がんもの煮物 たまねぎとアスパラの炒め物 もやしのからし和え 牛乳	御飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 ビーマンと白滝の金平 春菊の胡麻和え ヤクルト	ロールパン コーンスープ じが芋とウインナーソテー きのこのソテー ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 えび団子の煮物 じが芋とウインナーソテー きのこのソテー ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ビーマンと白滝の金平 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 親子煮 野菜のオイスター炒め 茄子のあろし和え	シーフードカレー コンソメスープ ブロッコリーときのこのソテー コールスローサラダ	御飯 味噌汁 ポーク生姜焼き 菜の花のからし和え フルーツ	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	五目チャーハン 中華スープ えびいり餃子 胡瓜ザーサイ和え マンゴーブリン	御飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め なすとビーマンの味噌炒め フルーツ	天津丼 中華スープ シュウマイ 杏仁豆腐
おやつ	ミルクドーナツ	黒糖ケーキ	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	マンゴーブリン	チョコクレープ
夕食	御飯 味噌汁 赤魚粕漬焼き 竹輪と野菜の煮物 かにと胡瓜の酢の物	御飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き 炒り豆腐 長芋とオクラの梅肉和え	御飯 すまし汁 さわらの味噌焼き 里芋と麸の煮物 土佐酢和え	御飯 味噌汁 白身魚のマスター焼き 南瓜の含め煮 菜の花のなめだけ和え	御飯 味噌汁 ほっきの西京焼き きのこの卵とじ プロッコリーのドレッシング和え	御飯 すまし汁 鰯のかま塩焼き 切り昆布炒め煮 ほうれん草の機辺和え	御飯 すまし汁 鰯の山椒焼 カリフラワーの炒め物 白菜のゆかり和え
	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)				
朝食	ロールパン コンソメスープ ウインナーソテー マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 がんものの煮物 卵とニラのソテー めかぶ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のソテー ほうれん草のなめだけ和え ヤクルト				
昼食	御飯 味噌汁 豚ロースのソテー ほうれん草とコーンのソテー カレー ポテトサラダ	御飯 すまし汁 牛肉のバターソテー ひじき煮 かぶの甘酢和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘酢炒め オクラの和風和え フルーツ				
おやつ	ワッフル	原宿ドッグ	大學芋				
夕食	御飯 味噌汁 魚の塩焼き 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 味噌汁 鰯の西京焼き れんこん金平 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 メルルーサのレモン醤油蒸し けんちゃん炒め トマトの和風サラダ				