

# 12月献立表

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションが輝く12月となりました。  
ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「シェパーズパイ」  
など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。



|     | 12月1日(月)                                                                          | 12月2日(火)                                                                          | 12月3日(水)                                                                          | 12月4日(木)                                                                            | 12月5日(金)                                                                            | 12月6日(土)                                                                            | 12月7日(日)                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>海老と野菜の炒め物<br>チンゲン菜の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                 | パン<br>ボイルウインナー<br>／ツナと野菜のソテー<br>コーンクリームスープ<br>フルーツ<br>ヨーグルト                       | 御飯<br>目玉焼き<br>いんげんの和え物<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳                                       | パン<br>野菜ソテー<br>／ミートボール<br>トマトスープ<br>フルーツ<br>ヨーグルト                                   | 御飯<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                   | 御飯<br>魚肉ソーセージと野菜の炒め物<br>納豆<br>ゆかり和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                 | 御飯<br>かにすり身と野菜の煮物<br>スパゲティサラダ<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                                    |
| 昼食  | スパゲッティナポリタン<br>グリル野菜のマスタードソース<br>大根サラダ<br>コンソメスープ<br>ミニケーキ                        | 【認知症予防 長寿ごはん】<br>麦御飯<br>さわらのくるみ味噌焼き<br>ごぼうの山椒炒め<br>トマトの和風マリネ<br>すまし汁              | あんクリームコッペと<br>サンドイッチ<br>マカロニと野菜のケチャップ炒め<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ<br>りんごヨーグルト         | 御飯<br>豚肉と白菜の白煮<br>れんごんの味噌炒め<br>春雨サラダ<br>すまし汁                                        | 【駅弁 石川県】<br>釜揚げしらす重<br>なすの田楽<br>ブロッコリーのおかか和え<br>すまし汁<br>ピーチゼリー                      | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>切り昆布の煮物<br>トマトの和え物<br>味噌汁                                            | 御飯<br>ほっけの山椒焼き<br>れんごんの明太子炒め<br>白菜の塩昆布和え<br>味噌汁                                     |
| おやつ | たい焼き                                                                              | コーヒーゼリー                                                                           | ソフトクレープ(いちご)                                                                      | カステラ                                                                                | ロールケーキ(バニラ)                                                                         | 牛乳プリン                                                                               | バウムクーヘン(安納芋)                                                                        |
| 夕食  | 炊き込み御飯<br>赤魚の葱蒸し<br>たけのこのおかか炒め<br>しらす和え<br>すまし汁                                   | 御飯<br>豚肉のコク旨炒め<br>さつま芋の甘煮<br>冷奴<br>味噌汁                                            | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>がんもの炊き合わせ<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁                                   | 御飯<br>助宗たらの玉ねぎソース<br>里芋のそぼろ餡かけ<br>菜の花のからし和え<br>味噌汁                                  | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>切干大根の煮物<br>いんげんのくるみ和え<br>味噌汁                                       | 御飯<br>めばるの煮付け<br>ピーマンの炒め物<br>胡瓜のもろみ味噌がけ<br>すまし汁                                     | 御飯<br>豚肉の塩レモン炒め<br>なすの含め煮<br>卵豆腐<br>すまし汁                                            |
| 1日計 | エネルギー:1378kcal タンパク:52.5g<br>脂質:31.8g 食塩相:9.4g                                    | エネルギー:1573kcal タンパク:56.8g<br>脂質:42.1g 食塩相:9.4g                                    | エネルギー:1505kcal タンパク:53.4g<br>脂質:53.5g 食塩相:7.7g                                    | エネルギー:1485kcal タンパク:58.8g<br>脂質:33.2g 食塩相:8.7g                                      | エネルギー:1491kcal タンパク:49.6g<br>脂質:38.7g 食塩相:9.1g                                      | エネルギー:1474kcal タンパク:63.1g<br>脂質:39.5g 食塩相:7.8g                                      | エネルギー:1498kcal タンパク:52.4g<br>脂質:49.1g 食塩相:8.1g                                      |

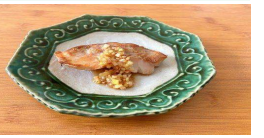
1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



# 12月献立表

2025年12月8日～12月14日

|     | 12月8日(月)                                                                          | 12月9日(火)                                                                          | 12月10日(水)                                                                          | 12月11日(木)                                                                           | 12月12日(金)                                                                           | 12月13日(土)                                                                                 | 12月14日(日)                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |        |  |
| 朝食  | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>小松菜のゆず和え<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                 | パン<br>ボイルウインナー<br>/ハッシュドポテト<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                              | 御飯<br>ふんわりすり身の煮物<br>白菜の和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                 | パン<br>スクランブルエッグ<br>/ソーセージステーキ<br>カレー風味スープ<br>フルーツ<br>牛乳                             | 御飯<br>さつま揚げの和風あんかけ<br>南瓜サラダ<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                 | 御飯<br>ベーコンと野菜のソテー<br>いんげんのサラダ<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳                                        | 御飯<br>炒り卵<br>カリフラワーの和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                     |
| 昼食  | 御飯<br>鶏肉の梅だれ<br>冬瓜のかにかまあん<br>わかめの三杯酢<br>味噌汁                                       | 醤油ラーメン<br>かに風味焼売<br>即席漬け<br>マスカットゼリー                                              | 御飯<br>豚肉のもろみ味噌炒め<br>大豆五目煮<br>しろ菜のお浸し<br>すまし汁                                       | 御飯<br>助宗たらの香味だれ<br>ぜんまいの炒め煮<br>ちんげん菜の酢味噌がけ<br>すまし汁                                  | ハヤシライス<br>小松菜とコーンのバターソテー<br>コンソメスープ<br>りんごムース                                       | 【からだ元気：ビタミンたっぷり】<br>大豆入りトマトバターライス<br>チキンの抹茶パン粉焼き<br>ブロッコリーとくるみのサラダ<br>レモネードゼリー<br>コンソメスープ | 御飯<br>牛肉じゃが<br>焼きビーフン<br>おくらのおかか和え<br>すまし汁                                          |
| おやつ | 黒糖ゼリー                                                                             | デニッシュパン（りんご）                                                                      | ドーナツ                                                                               | パンナコッタ                                                                              | 特別食                                                                                 | メープルパンケーキ                                                                                 | 薄皮こしあんパン                                                                            |
| 夕食  | 御飯<br>さばの味噌煮<br>ブロッコリーの炒め物<br>かぶの和え物<br>すまし汁                                      | 御飯<br>卵と海老のチリソースがけ<br>ごぼうとさつま揚げの炒め物<br>わさび豆腐<br>味噌汁                               | 御飯<br>レモン香るあじの彩り野菜添え<br>れんこん金平<br>長芋の甘酢漬け<br>味噌汁                                   | 御飯<br>鶏肉の柚子こしょうだれ<br>ひじきの煮物<br>京五色漬け<br>味噌汁                                         | 御飯<br>赤魚のみりん漬け焼き<br>かぶのそぼろ餡かけ<br>かにかまサラダ<br>味噌汁                                     | 茶飯<br>おでん<br>なすの田楽<br>胡瓜の酢の物<br>すまし汁                                                      | 御飯<br>めばるの野菜あん<br>さつま芋金平<br>浅漬け<br>味噌汁                                              |
| 1日計 | エネルギー:1483kcal タンパク:54.3g<br>脂質:42.1g 食塩相:8.8g                                    | エネルギー:1592kcal タンパク:53.6g<br>脂質:54.8g 食塩相:9.8g                                    | エネルギー:1516kcal タンパク:59.1g<br>脂質:39.0g 食塩相:7.7g                                     | エネルギー:1395kcal タンパク:61.4g<br>脂質:33.2g 食塩相:8.7g                                      | エネルギー:1856kcal タンパク:54.4g<br>脂質:44.8g 食塩相:9.4g                                      | エネルギー:1575kcal タンパク:50.0g<br>脂質:50.4g 食塩相:9.1g                                            | エネルギー:1543kcal タンパク:57.1g<br>脂質:33.1g 食塩相:7.6g                                      |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



# 12月献立表

2025年12月15日～12月21日

|     | 12月15日(月)                                                                         | 12月16日(火)                                                                         | 12月17日(水)                                                                         | 12月18日(木)                                                                           | 12月19日(金)                                                                           | 12月20日(土)                                                                           | 12月21日(日)                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>五目真丈と野菜の煮物<br>マカロニサラダ<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                                    | パン<br>魚肉ソーセージのソテー<br>／温野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                             | 御飯<br>がんもと野菜の煮物<br>ごまドレサラダ<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                | パン<br>ボイルウインナー<br>／ハッシュドポテト<br>コーンクリームスープ<br>フルーツ<br>牛乳                             | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>ちんげん菜ののり浸し<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                               | 御飯<br>ふんわり真丈の和風あんかけ<br>納豆<br>もやしのサラダ<br>味噌汁<br>牛乳                                   | 御飯<br>野菜の魚肉ソーセージ炒め<br>スナッペンどうの和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                           |
| 昼食  | 御飯<br>白身魚のもろみ味噌焼き<br>さつま揚げと根菜の煮物<br>ちんげん菜のナムル<br>すまし汁                             | けんちんうどん<br>ちくわの磯部揚げ<br>かぶのしその実和え<br>煮豆                                            | 御飯<br>海老と厚揚げの香味炒め<br>里芋の煮っころがし<br>わかめとかにかまの和え物<br>すまし汁                            | 御飯<br>八宝菜<br>春巻き<br>ナムル<br>中華スープ                                                    | カレーライス<br>福神漬け<br>コーンサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ                                         | 御飯<br>あじの醤油麹焼き<br>金平ごぼう<br>しろ菜のお浸し<br>味噌汁                                           | 【ご当地：奈良県】<br>御飯<br>飛鳥汁<br>かぶと胡瓜のごま酢がけ<br>黒糖ようかん                                     |
| おやつ | もみじまんじゅう                                                                          | ワッフル                                                                              | いちごスペシャル                                                                          | 星たべよ(煎餅)                                                                            | ミニピーナツパン                                                                            | 青りんごゼリー                                                                             | 抹茶クリームパンケーキ                                                                         |
| 夕食  | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁                                       | 御飯<br>あぶらかれいのわさび醤油<br>南瓜の甘煮<br>もずく酢<br>味噌汁                                        | 御飯<br>豚の角煮<br>ピーマンとイカの炒め物<br>おくらゆず和え<br>味噌汁                                       | 御飯<br>蒸し鶏の葱塩麹だれ<br>大豆の炒り煮<br>ブロッコリーの梅かつおがけ<br>すまし汁                                  | 御飯<br>肉団子の甘酢だれ<br>春雨の旨煮<br>うの花<br>味噌汁                                               | 御飯<br>鶏肉の焼き南蛮<br>れんこんのたらこ炒め<br>トマトの和え物<br>すまし汁                                      | 御飯<br>さわらの焼き浸し<br>ビーフン炒め<br>長芋と水菜の和え物<br>すまし汁                                       |
| 1日計 | エネルギー:1537kcal タンパク:60.6g<br>脂質:41.2g 食塩相:8.4g                                    | エネルギー:1447kcal タンパク:53.0g<br>脂質:31.1g 食塩相:8.0g                                    | エネルギー:1573kcal タンパク:54.1g<br>脂質:48.4g 食塩相:8.4g                                    | エネルギー:1613kcal タンパク:61.4g<br>脂質:53.3g 食塩相:10.5g                                     | エネルギー:1488kcal タンパク:45.6g<br>脂質:38.3g 食塩相:9.3g                                      | エネルギー:1432kcal タンパク:60.9g<br>脂質:31.7g 食塩相:8.1g                                      | エネルギー:1449kcal タンパク:55.7g<br>脂質:28.9g 食塩相:7.1g                                      |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



# 12月献立表

## 2025年12月22日～12月28日

|     | 12月22日(月)                                                                         | 12月23日(火)                                                                         | 12月24日(水)                                                                                | 12月25日(木)                                                                           | 12月26日(金)                                                                           | 12月27日(土)                                                                           | 12月28日(日)                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |         |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>目玉焼き<br>アスパラの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳                                       | パン<br>ツナと野菜の炒め物<br>/ベイクドエッグ<br>ポタージュ<br>フルーツ<br>ヨーグルト                             | 御飯<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>スパゲティサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                                       | パン<br>スクランブルエッグ<br>/ソーセージステーキ<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>ヨーグルト                           | 御飯<br>ちくわと野菜の生姜煮<br>納豆<br><small>スナッパ えんどうのほたて風味和え</small><br>味噌汁<br>牛乳             | 御飯<br>ウインナー炒め<br>マカロニサラダ<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                    | 御飯<br>がんもと野菜の煮物<br>おくらの三杯酢<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳                                     |
| 昼食  | 【冬至】<br>御飯<br>味噌カツ<br>冬至南瓜<br>白菜のゆず漬け<br>すまし汁                                     | ソース焼きそば<br>焼売<br>おくらの和え物<br>中華スープ                                                 | 特別食<br> | 【クリスマス】<br>バターライス<br>シェパーズパイ<br>～マッシュポテトのミート焼き～<br>ズッキーニのガーリックソテー<br>きのこマリネ、コーンスープ  | 御飯<br>赤魚の梅焼き<br>ひじきの煮物<br>もやしと水菜のぼん酢和え<br>味噌汁                                       | 御飯<br>助宗たらの揚げ浸し<br>さつま芋のはちみつ金平<br>大根のしそ和え<br>味噌汁                                    | 御飯<br>蒸し鶏のわさび醤油<br>ブロッコリーのベーコン炒め<br>トマトの和え物<br>味噌汁                                  |
| おやつ | バタークッキー                                                                           | プリン                                                                               | ばかうけ(煎餅)                                                                                 | クリスマスケーキ                                                                            | コーヒーサンドモカ                                                                           | バウムクーヘン                                                                             | ロールケーキ(チョコ)                                                                         |
| 夕食  | 御飯<br>ほっけのごま漬け焼き<br>ピーマンの塩金平<br>ほうれん草の香味和え<br>味噌汁                                 | ゆかり御飯<br>つくねのバターポン酢<br>さつま芋の煮物<br>いんげんのくるみ味噌がけ<br>すまし汁                            | 御飯<br>さばの味噌煮<br>白滝の明太子炒め<br>冷奴<br>すまし汁                                                   | 御飯<br>茹で豚 胡麻だれ<br>なすの揚げ浸し<br>胡瓜と蒸し鶏の和え物<br>味噌汁                                      | 御飯<br>牛肉豆腐<br>ごぼうのゆず胡椒炒め<br>なめ茸和え<br>味噌汁                                            | 御飯<br>豚肉となすの煮物<br>冬瓜のかにかまあん<br>胡瓜の旨だし和え<br>味噌汁                                      | 御飯<br>白身魚の味噌漬け焼き<br>花しんじょうの炊き合わせ<br>塩だれキャベツ<br>すまし汁                                 |
| 1日計 | エネルギー:1455kcal タンパク:53.2g<br>脂質:38.4g 食塩相:8.4g                                    | エネルギー:1537kcal タンパク:49.4g<br>脂質:41.4g 食塩相:10.1g                                   | エネルギー:1720kcal タンパク:65.2g<br>脂質:41.3g 食塩相:6.6g                                           | エネルギー:1703kcal タンパク:56.2g<br>脂質:64.5g 食塩相:8.9g                                      | エネルギー:1482kcal タンパク:61.3g<br>脂質:35.8g 食塩相:9.3g                                      | エネルギー:1636kcal タンパク:55.4g<br>脂質:49.3g 食塩相:7.9g                                      | エネルギー:1450kcal タンパク:61.0g<br>脂質:38.2g 食塩相:8.5g                                      |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



# 12月献立表

2025年12月29日～12月31日

|     | 12月29日(月)                                                                         | 12月30日(火)                                                                         | 12月31日(水)                                                                         |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|     |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>目玉焼き<br>スナッペンどうのおかか和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                               | パン<br>ボイルウインナー<br>/ツナと野菜のソテー<br>カレー風味スープ<br>フルーツ<br>牛乳                            | 麦ごはん<br>はんぺんと野菜の煮物<br>とろろ<br>かぶのゆず和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト                              |  |  |  |  |
| 昼食  | 御飯<br>あぶらかれいの野菜あん<br>切り昆布の煮物<br>浅漬け<br>味噌汁                                        | 御飯<br>めばるの甘辛煮<br>さつま芋のバター炒め<br>レタスとわかめのナムル<br>味噌汁                                 | 御飯<br>鶏肉の利休焼き<br>ピーマンとイカの塩炒め<br>塩だれキャベツ<br>すまし汁                                   |  |  |  |  |
| おやつ | 人形焼き                                                                              | オレンジケーキ                                                                           | きなこまんじゅう                                                                          |  |  |  |  |
| 夕食  | 御飯<br>豚肉の塩レモン炒め<br>大豆の炒り煮<br>ほうれん草の生姜和え<br>味噌汁                                    | 御飯<br>厚揚げと野菜の肉味噌炒め<br>筍の煮物<br>胡瓜の塩昆布和え<br>すまし汁                                    | 【大晦日】<br>年越しそば<br>天ぷら<br>トマトの大葉和え<br>フルーツポンチ                                      |  |  |  |  |
| 1日計 | エネルギー:1379kcal タンパク:62.3g<br>脂質:30.4g 食塩相:8.3g                                    | エネルギー:1472kcal タンパク:53.6g<br>脂質:37.3g 食塩相:8.2g                                    | エネルギー:1412kcal タンパク:51.7g<br>脂質:29.3g 食塩相:7.2g                                    |  |  |  |  |

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館

