



2025 年 12月間献立表 第二清風園(ソフト食)



	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	○全粥 ○ハムのコンソメ煮 ○大根のドレ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○えびのバター醤油煮 ○パセリの柚子胡椒和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○雑穀雑炊 ○白身魚ステーキ風 ○ごぼうの海苔和え ○Caヨーグルト	○全粥 ○玉子焼き ○いんげんの和風ドレ ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○鮭のマヨソース ○玉葱の梅ドレ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○人参の煮浸し ○ブロッコリーのドレ和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○かに雑炊 ○野菜のケチャップ煮 ○コーンの胡麻和え ○Caヨーグルト
昼 食	○全粥 ○卵の甘酢あん ○ごぼうの煮浸し ○キャベツの辛子和え	○パン粥 ○鶏肉のソースがけ ○さつま芋の甘辛煮 ○玉葱の梅和え	○全粥 ○高野豆腐の炊き合わせ ○筍の塩炒め風 ○かぼちゃのポン酢和え	○全粥 ○ぶりの味噌漬け風 ○ブロッコリーの黒胡椒炒め ○人参のササゲサラダ	○全粥 ○牛肉胡麻だれがけ ○南瓜の味噌煮 ○トマトの昆布和え	○カレー ○エビチリ風 ○さつま芋のレモン煮 ○小松菜の海苔和え	○全粥 ○筑前煮風 ○玉葱ソテー ○大根のレモン和え
食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん(抹茶)	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ほうじ茶プリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パパロア	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー
夕 食	○全粥 ○鰯の味噌煮風 ○かぼちゃの生姜炒め煮 ○トマトのマヨ醤油がけ	○全粥 ○厚揚げのうま煮 ○人参のきんぴら ○シーザーサラダ	○全粥 ○牛肉のブルコギ風 ○昆布の佃煮風 ○キャベツの中華サラダ	○全粥 ○鶏のバジルソース ○小松菜のバターソテー風 ○コーンのフレンチ和え	○全粥 ○高野のうま煮 ○かぼちゃの煮浸し ○大根の旨塩ドレ	○全粥 ○八宝菜風 ○キャベツの炒め煮 ○ほうれん草の中華和え	○全粥 ○えびの照り煮 ○人参の生姜炒め風 ○枝豆の浅漬け風
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1401 kcal [タンパク質] 51.5 g [脂質] 26.9 g [炭水化物] 219.2 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1549 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 251.9 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 1441 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂質] 22.3 g [炭水化物] 238.9 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1452 kcal [タンパク質] 55.5 g [脂質] 33.4 g [炭水化物] 211.9 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1427 kcal [タンパク質] 49.5 g [脂質] 30.3 g [炭水化物] 225.2 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1444 kcal [タンパク質] 54.6 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 248.3 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1408 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂質] 22.7 g [炭水化物] 226.1 g [塩分] 7.5 g

	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	○全粥 ○白身魚の煮付け風 ○かぼちゃのフレンチ和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○オムレツの和風ソースがけ ○人参のゆず和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○玉子雑炊 ○高野豆腐の煮物 ○ブロッコリーの和風サラダ ○Caヨーグルト	○全粥 ○ごぼうの炒め物 ○いんげんの浅漬け風 ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○コンソメスープ	○全粥 ○厚揚げの炒め物 ○キャベツの青じそ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁	○全粥 ○えびのソテー ○枝豆の柚子サラダ ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○鮭粥 ○鶏肉の煮物 ○かぼちゃのドレ和え ○Caヨーグルト
昼 食	○郷土料理 鹿児島メニュー ○鶏飯風 ○がね風 ○冷やしトマトの青じそ ○マンゴープリン	○全粥 ○鰯の梅煮 ○ごぼうの玉葱ソース ○いんげんの辛子和え	○全粥 ○ハッシュドビーフ ○コーンバターソテー風 ○枝豆の和風和え	○全粥 ○厚揚げの塩炒め風 ○小松菜の炒め風 ○人参のサラダ	○全粥 ○卵の中華炒め風 ○かぼちゃの甘辛煮 ○ほうれん草のサラダ	○全粥 ○チキンのバジル炒め風 ○南瓜のはちみつがけ ○トマトのフレンチ和え	○全粥 ○麻婆豆腐風 ○さつま芋ソテー ○小松菜の中華サラダ
食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○キャラメルプリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○バナナムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうゼリー
夕 食	○全粥 ○鶏のハニーマスタード炒め風 ○たけのこの甘煮風 ○コーンのドレ和え	○全粥 ○豚焼き肉風 ○ほうれん草のソテー ○南瓜サラダ	○全粥 ○鮭の照り煮 ○昆布の味噌煮 ○かぼちゃのクリームサラダ	○全粥 ○チキンのトマト煮 ○野菜のマスタード炒め風 ○マリネ	○全粥 ○豚肉の野菜あん ○ブロッコリーの炒め ○ごぼうマヨサラダ	○全粥 ○白身魚の甘酢ソース ○たけのこの煮物 ○コーンのごま和え	○全粥 ○牛肉のしぐれ煮 ○キャベツの炒め物 ○大根の辛子和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1596 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 249.8 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1409 kcal [タンパク質] 55.0 g [脂質] 28.5 g [炭水化物] 213.0 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1500 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 233.8 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1409 kcal [タンパク質] 49.3 g [脂質] 26.3 g [炭水化物] 230.2 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1433 kcal [タンパク質] 49.4 g [脂質] 31.4 g [炭水化物] 208.4 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1437 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂質] 25.7 g [炭水化物] 229.6 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1401 kcal [タンパク質] 53.0 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 233.3 g [塩分] 7.4 g

	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	○全粥 ○玉子焼き ○シーザーサラダ ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○白身魚の旨塩煮 ○小松菜のｸﾏ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁	○帆立雑炊 ○ハムのソテー ○キャベツの梅サラダ ○Caヨーグルト	○全粥 ○ｲﾝｾﾞﾝの生姜煮 ○玉葱の柚子サラダ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○たけのこ煮 ○南瓜サラダ ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○全粥 ○鰯の照り煮 ○シーザーサラダ ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○梅しらす雑炊 ○鶏肉の炒め物 ○大根サラダ ○Caヨーグルト
昼食	○全粥 ○鮭の生姜焼き風 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ○野菜の昆布和え	○全粥 ○牛肉のﾄﾏ煮 ○玉葱ソテー ○さつま芋のﾌﾛﾝｻﾗﾀﾞ	○全粥 ○豚肉のすき煮風 ○たけのこ煮 ○人参のﾄﾚ和え	○全粥 ○えびのﾊﾞｼﾙｿｰｽ ○大根の炒め物 ○ほうれん草の海苔和え	○全粥 ○厚揚げのﾎﾝ酢がけ ○さつま芋の味噌煮 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰのマリネ	○郷土料理 北海道ﾋﾞｰﾙ ○豚丼 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾚﾓﾝﾊﾞｰﾀﾞ炒め ○ﾄﾏﾋﾞのﾎﾝ酢和え	○全粥 ○高野豆腐のうま煮 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰの煮浸し ○ｲﾝｾﾞﾝのｸﾏ和え
食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○あずきプリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カフェオレ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○チョコレートプリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○はちみつレモネード	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○きなこムース
夕食	○全粥 ○高野豆腐の炊き合わせ ○きんぴらごぼう ○ｲﾝｾﾞﾝの海苔和え	○全粥 ○鶏肉のマヨ焼き風 ○南瓜の味噌煮 ○大根のﾎﾝ酢和え	○全粥 ○さわらのﾊﾞｰﾁｭｰ ○枝豆ソテー ○ﾄﾏﾋﾞのごまだれがけ	○全粥 ○白身魚のﾓﾛｯﾄﾞｰｽがけ ○昆布の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの旨塩和え	○全粥 ○ﾎﾂﾌﾂ風 ○小松菜の炒めもの ○キャベツのﾌﾛﾝｻﾗﾀﾞ	○全粥 ○ぶりの南蛮漬け風 ○南瓜の含め煮 ○ごぼうの青じそ	○全粥 ○卵とじ風 ○たけのこの甘酢炒め風 ○人参の和風サラダ
栄養量目安	[エネルギー] 1429 kcal [タンパク質] 49.2 g [脂質] 27.8 g [炭水化物] 227.7 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1449 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂質] 28.4 g [炭水化物] 220.0 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1422 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂質] 27.1 g [炭水化物] 221.9 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1406 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂質] 23.2 g [炭水化物] 229.3 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1451 kcal [タンパク質] 50.0 g [脂質] 29.8 g [炭水化物] 226.4 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1475 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂質] 23.1 g [炭水化物] 240.3 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1393 kcal [タンパク質] 44.2 g [脂質] 31.2 g [炭水化物] 213.2 g [塩分] 5.0 g

	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	○全粥 ○厚揚げの味噌煮 ○ほうれん草の梅和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○コンソメスープ	○全粥 ○ハムのｸﾘｰﾑ煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾚ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○わかめ粥 ○ぶりの胡麻だれ焼き風 ○キャベツの浅漬け風 ○Caヨーグルト	○全粥 ○厚揚げのﾓｽﾀｰｰ煮 ○玉葱の中華和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○鶏肉の照り焼き風 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○白身魚の煮付け風 ○ﾄﾏﾋﾞサラダ ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○雑穀雑炊 ○ｷｬﾍﾞﾂの炒め物風 ○小松菜のｸﾏ和え ○Caヨーグルト
昼食	○全粥 ○鮭のマヨ焼き風 ○南瓜のいとし煮 ○玉葱のｲﾀﾘｱﾝ和え	○全粥 ○鰯の西京味噌がけ ○ｺｰﾝの炒め物 ○ﾄﾏﾋﾞの和風サラダ	○オムライス風 ○人参の中華煮風 ○ほうれん草の辛子和え	○クリスマスメニュー ○ｼｰﾌｰﾄﾞ'ﾄﾞﾘｱ風 ○野菜ソテー ○さつま芋の胡麻和え	○全粥 ○鰯の粕漬け焼き ○たけのこの甘煮風 ○南瓜サラダ	○全粥 ○ﾎｰｸﾁｬｯﾌﾟ ○枝豆ソテー ○人参の青じそ和え	○全粥 ○ぶりの煮付け風 ○昆布の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柚子和え
食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○バナナコッタ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○おしるこ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ヨーグルト風ムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ
夕食	○全粥 ○酢豚風 ○ｷｬﾍﾞﾂソテー風 ○枝豆ｻﾗﾀﾞ	○全粥 ○牛肉の黒胡椒ソース ○ごぼうの煮物 ○小松菜の旨塩ﾄﾚ	○全粥 ○鶏肉のさっぱり煮 ○ｶﾘﾌﾗﾜｰの煮浸し ○ｲﾝｾﾞﾝの柚子胡椒和え	○全粥 ○鮭のﾏｽﾀｰﾄﾞｰｽ焼き風 ○小松菜ﾊﾞｰｸﾞｰｰ風 ○大根の昆布和え	○全粥 ○オムレツ ○ほうれん草の煮浸し ○キャベツの旨塩和え	○全粥 ○えびマヨ風 ○隠元の中華煮風 ○玉葱のｻﾗﾀﾞ	○全粥 ○鶏肉の生姜炒め ○南瓜あんかけ ○大根の浅漬け風
栄養量目安	[エネルギー] 1467 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂質] 33.3 g [炭水化物] 221.6 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1423 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 24.4 g [炭水化物] 228.5 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1475 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂質] 34.1 g [炭水化物] 212.4 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1466 kcal [タンパク質] 54.1 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 237.6 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1496 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂質] 32.6 g [炭水化物] 224.6 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1438 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 220.0 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1445 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 21.6 g [炭水化物] 239.8 g [塩分] 7.5 g

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食	○全粥 ○スクランブルエッグ ○枝豆サラダ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○全粥 ○人参ソテー ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの旨塩和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○鮭粥 ○ハムのコンソメ煮 ○大根のﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト	○かに雑炊 ○厚揚げの煮物 ○なます風	○全粥 ○白身魚ステーキ風 ○ごぼうの海苔和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○味噌汁	○全粥 ○玉子焼き ○いんげんの和風ﾄﾞﾚ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○雑穀雑炊 ○鮭のマヨソース ○玉葱の梅ﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト
昼食	○全粥 ○牛肉の甘辛ｼｰｽ ○玉葱の炒め物 ○ごぼう和風サラダ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○あずきパバロア	○全粥 ○鮭と野菜のｸﾘｰﾑ煮 ○南瓜のﾚﾓﾝ煮 ○隠元のｲﾄﾏﾝﾄﾞﾚ和え ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○チョコレートプリン	○全粥 ○厚揚げのうま煮 ○ごぼうの黒胡椒炒め風 ○ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○★お正月メニュー★ ○赤飯 ○煮しめ ○雑煮風汁 ○～おせち～ ○ぶりの照り焼き ○昆布巻き / 黒豆 ○伊達巻き/栗きんとん ○☆☆☆おやつ☆☆☆	○全粥 ○高野豆腐の炊き合わせ ○筍の塩炒め風 ○ｶﾗﾌｳｰのポン酢和え ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○キャラメルプリン	○全粥 ○ぶりの味噌漬け風 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの黒胡椒炒め ○人参のﾏﾏﾝﾏﾏﾝ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パバロア	○全粥 ○豚肉のポン酢煮 ○南瓜の味噌煮 ○ﾄﾏﾂの昆布和え ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐
夕食	○全粥 ○高野豆腐の煮物 ○筍のポン酢炒め煮風 ○ほうれん草の梅和え	○全粥 ○豚肉のｲｽﾀｰ炒め ○小松菜の煮浸し ○ｺｰﾝのﾗｸﾀﾞ	○全粥 ○親子煮 ○ｶﾗﾌｳｰの生姜炒め煮 ○ﾄﾏﾂのマヨ醤油がけ	○二色丼風 ○きんぴら ○水ようかん	○全粥 ○牛肉のｲｽﾀｰ炒め ○昆布の煮物 ○ｷｬﾍﾞﾂの中華サラダ	○全粥 ○鶏のﾊﾞｼﾞﾙｼｰｽ ○小松菜のﾊﾞｰﾅｰ風 ○ｺｰﾝのﾌﾚﾝﾅ和え	○全粥 ○厚揚げのうま煮 ○ｶﾗﾌｳｰの煮浸し ○大根の旨塩ﾄﾞﾚ
栄養量目安	[エネルギー] 1472 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂 質] 32.6 g [炭水化物] 216.9 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1429 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 27.6 g [炭水化物] 224.1 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1461 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂 質] 26.0 g [炭水化物] 231.2 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1627 kcal [タンパク質] 65.8 g [脂 質] 34.7 g [炭水化物] 250.0 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1401 kcal [タンパク質] 51.9 g [脂 質] 19.9 g [炭水化物] 238.5 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1454 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂 質] 33.5 g [炭水化物] 212.4 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 51.7 g [脂 質] 32.4 g [炭水化物] 234.0 g [塩 分] 6.0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。