



# 令和7年12月



月	火	水	木	金																														
1 ご飯	2 ご飯	3 切干し大根のビビンバ（麦ご飯）	4 バターパン	5 ご飯																														
みそおでん	とり肉の黒酢ソース	もやしのナムル	しか肉のトマト煮	あじのねぎソース																														
オニオンドレッシングサラダ	中華煮	じゃがいものみそ汁	野菜のソテー	えのきたけの和え物																														
手作りふりかけ	ヨーグルト		りんご	関東煮																														
8 ご飯	9 和風ハヤシライス（ご飯）	10 ご飯	11 コッペパン ブルーベリージャム	12 ご飯																														
コロッケ（ソース）	コールスロー	ホキのマリネ	ボロニアソーセージ	さわらのマヨネーズ焼き																														
ピーフンの炒め物	米粉のタルト（豆乳プリン）	ツナ和え	イタリアンドレッシングサラダ	コーンサラダ																														
ぶた汁		ふのみそ汁	豆乳スープ	かす汁																														
15 ご飯	16 ぶたキムチ丼（ご飯）	17 ご飯	18 全粒粉パン	19 ご飯																														
照り焼きハンバーグ	みそ風味スープ	さばの粒マスタード焼き	かぼちゃひき肉フライ	さけのみぞだれ																														
かつお和え	みかん	ポテトサラダ	大根のサラダ	信田和え																														
うま煮		豆腐のすまし汁	コーンチャウダー	高野豆腐の煮物																														
22 ご飯	23 チキンカレーライス（ご飯）	<b>12月の新メニュー [和風ハヤシライス]</b> <p>【材料】 - 2人分 -</p> <table> <tbody> <tr> <td>・豚肉薄切り</td> <td>60g</td> <td>・ぶなしめじ</td> <td>20g</td> <td>★淡色辛みそ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>80g</td> <td>・マッシュルーム水煮</td> <td>20g</td> <td>★トマトケチャップ</td> <td>小さじ4</td> </tr> <tr> <td>・にんじん</td> <td>40g</td> <td>・カットトマト</td> <td>30g</td> <td>・かつおだし</td> <td>160ml</td> </tr> <tr> <td>・ほうれん草</td> <td>30g</td> <td>★ウスターーソース</td> <td>小さじ1/3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・えのきたけ</td> <td>20g</td> <td>★ハヤシルウ</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎは薄切り、にんじんは短めの短冊切り、えのきたけは石づきをとって2cm切り、ぶなしめじは石づきをとってほぐす、ほうれん草は2cm切りにし、下茹でておく。</li> <li>かつおだしに豚肉、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじを加えて煮る。</li> <li>火が通ったら、えのきたけ、マッシュルームを加えてさらに煮る。</li> <li>カットトマト、★の調味料を加えてさらに煮る。</li> <li>ほうれん草を加えて仕上げる。</li> </ol>			・豚肉薄切り	60g	・ぶなしめじ	20g	★淡色辛みそ	小さじ1	・玉ねぎ	80g	・マッシュルーム水煮	20g	★トマトケチャップ	小さじ4	・にんじん	40g	・カットトマト	30g	・かつおだし	160ml	・ほうれん草	30g	★ウスターーソース	小さじ1/3			・えのきたけ	20g	★ハヤシルウ	10g		
・豚肉薄切り	60g	・ぶなしめじ	20g	★淡色辛みそ	小さじ1																													
・玉ねぎ	80g	・マッシュルーム水煮	20g	★トマトケチャップ	小さじ4																													
・にんじん	40g	・カットトマト	30g	・かつおだし	160ml																													
・ほうれん草	30g	★ウスターーソース	小さじ1/3																															
・えのきたけ	20g	★ハヤシルウ	10g																															