上飯田地域ケアプラザ　令和7年　12月　月間献立表

1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）
赤飯 松風焼き がんもの含め煮 白菜のゆかり和え すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal お楽しみおやつ	**中華丼** 春巻き 果物 スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal お楽しみおやつ	ご飯 タンドリーチキン チンゲン菜と春雨の炒めもの れんこんサラダ スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き ひじき煮 オクラの土佐和え すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal お楽しみおやつ	**しょう油ラーメン** ぎょうざ 果物 ミニチャーハン ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal お楽しみおやつ	**郷土料理～京都～** **ご飯＆味噌汁** **魚のかぶら蒸し** **湯豆富** **白菜のゆず和え** ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal お楽しみおやつ
8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（土）
ひじきごはん おでん 小松菜のわさび和え フルーツヨーグルト 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal お楽しみおやつ	**カルシウム♪アップ** **ご飯＆スープ** **鶏肉のクリーム煮** **切干大根と桜えびの炒め物** **ほうれん草のチーズサラダ** ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal お楽しみおやつ	ご飯 豚肉のソース焼き 里芋の煮物 大豆の和風酢の物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 kcal お楽しみおやつ	**にゅうめん** はんぺんの玉子とじ 白菜のなめ茸和え ミニいなり寿司 ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal お楽しみおやつ	**ポークカレー** キャベツのサラダ フルーツポンチ スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんのごま炒め煮 カニ風味サラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal お楽しみおやつ
15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）
三色丼 厚揚げの甘辛炒め わかめの和え物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal お楽しみおやつ	**肉うどん＆そば** ミニコロッケ 小松菜のごま和え ミニおにぎり ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鶏のさっぱり煮 切干大根のカレーソテー マカロニサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal お楽しみおやつ	ご飯 さばの塩焼き いんげんのピリ辛炒め ほうれん草のごま和え けんちん汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal お楽しみおやつ	**“ 釜めし ”** 上飯田名物！ お楽しみおやつ	ご飯 和風おろしハンバーグ 人参しりしり ほうれん草のお浸し 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal お楽しみおやつ
22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）
ご飯 魚のみりん焼き 冬至かぼちゃ かぶの甘酢和え 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal お楽しみおやつ	**クリスマスメニュー**			ご飯 鶏のつくね甘辛煮 ふろふき大根 ポテトサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal お楽しみおやつ	**年越しそば＆うどん** 桜えびと野菜のかき揚げ いんげんのごま和え ミニおにぎり ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal お楽しみおやつ

～京都～

「かぶら蒸し」カブをすりおろし、卵白と混ぜ他の材料と蒸したした料理で、カブの白さを雪に見立てて、冬の寒い日に体を温めるために食べられます。この「かぶら」というのはカブの正式名称です。関西の「かぶら寿司」、「かぶら漬け」など「かぶら」とつく料理はカブを使った料理です。

良いお年をお迎え下さい

※材料仕入れの都合により、多少メニューが変更が変更されることが有りますので、ご了承ください。