



ミニ知識

今日から
使える!

【よく噛むことは健康の秘訣!】

健康維持のために、よく噛んで食事をとることは大切です。よく噛むことで肥満防止、虫歯予防、胃腸の負担を軽減するなどメリットがたくさんあります。唾液がしっかりと出て食べ物の分解を促すためにも、目安は一口30回噛むことを意識しましょう。食材の選び方や食環境を整えることで、自然と噛むことを習慣化できるように進めていきましょう。

1
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1628kcal
タンパク質	58.4g
脂質	49.7g
炭水化物	251.3g
塩分	4.9g

朝食 五目だし巻き/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳昼食 天ぷら/蓮根の土佐煮
ブロッコリーの白和え/すまし汁/ご飯夕食 豚肉のごま焼き/人参の炒め煮
さつま芋の和風風味/ご飯

昼食



夕食

2
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	59.7g
脂質	39.7g
炭水化物	244.9g
塩分	11.0g

朝食 リーゼン天炊き合せ
大根と油揚げの炒め煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚骨ラーメン/春巻
紅茶みかんゼリー夕食 赤魚の粕漬/茄子のピリ辛煮びたし
青梗菜の磯部和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

3
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	57.1g
脂質	52.7g
炭水化物	246.3g
塩分	6.2g

朝食 はんぺんの炊き寄せ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉のケチャップ焼き/豆腐野菜あん
法蓮草と蒸し鶏のチリ/中華スープ/ご飯夕食 ジャポネバーグ/洋風切干煮のハム添え
ツナポテトサラダ/ご飯

昼食



夕食

4
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1498kcal
タンパク質	59.0g
脂質	46.6g
炭水化物	226.2g
塩分	6.3g

朝食 さば煮付け/豆乳がんも
汁物/ご飯/牛乳昼食 ビビンバ/風牛加じ/挽肉春雨の甘辛煮
かたろ-と姫皮苟の和え物/中華スープ/ご飯夕食 寄せ鍋/ふきと人参のおかか煮
うまい菜と蒲鉾揚げの和え物/ご飯

昼食



夕食

5
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	59.9g
脂質	36.0g
炭水化物	256.2g
塩分	6.7g

朝食 グリンピース天の炊合せ
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳昼食 ホキの塩焼き/梅ひじき
長芋の生姜和え/汁物/ご飯夕食 メンチカツ/ポテチキ
小松菜おからマヨ/ご飯

昼食



夕食

6
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	60.9g
脂質	39.1g
炭水化物	240.6g
塩分	7.1g

朝食 鰯のみりん焼き/大根のそぼろかけ
汁物/ご飯/牛乳昼食 回鍋肉/里芋と鶏肉の粕煮
わうのおかず和え/中華スープ/ご飯夕食 照焼き根菜ハンバーグ/厚揚げの味噌煮
菜の花の菜種和え/ご飯

昼食



夕食

7
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1522kcal
タンパク質	57.6g
脂質	40.0g
炭水化物	248.2g
塩分	5.7g

朝食 しんじょうの炊き合わせ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 すきやき風/竹輪の旨煮
畑菜の和え物/汁物/ご飯夕食 白身魚トマト煮込み/ペネネのクリーム
さつま芋サウザンサラダ/ご飯

昼食



夕食

12

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
12/8(月)~12/15(月)



8 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1496kcal
タンパク質	57.6g
脂質	37.4g
炭水化物	245.7g
塩分	8.5g

朝食 だし巻き(かににかま)
はんぺん蓮根の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの味噌煮/一口がんも
青梗菜の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 大豆とツナのカレー
若鶏の海苔巻き揚げ/里芋たらこサラダ



昼食



夕食

9 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	59.4g
脂質	53.5g
炭水化物	224.9g
塩分	6.3g

朝食 きくらげ天の盛合せ
厚揚げの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚角煮/野菜の塩ダレ炒め
菜の花と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 ソイのムニエル/洋風鶏じゃが
カリフラワーのミモザサラダ/ご飯



昼食



夕食

10 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	58.4g
脂質	56.9g
炭水化物	238.1g
塩分	6.4g

朝食 いなりの煮物/切干大根
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/五目炒り豆腐
長芋と山くらげの和え物/汁物/ご飯

夕食 牛肉ソテー/かぼちゃそぼろ
うまい菜のツナ和え/ご飯



昼食



夕食

11 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1474kcal
タンパク質	60.7g
脂質	30.7g
炭水化物	254.9g
塩分	9.1g

朝食 魚の西京焼き/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/彩りペンネ
小松菜のごま和え/すまし汁/ご飯

夕食 山菜なめこうどん/たこザンギ
さつま芋のおろし酢和え



昼食



夕食

12 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	57.9g
脂質	48.2g
炭水化物	241.7g
塩分	7.3g

朝食 鶏だんご煮/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚生姜焼き/春雨と木耳の煮物
白菜と竹輪の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 卵のロースト/焼き/しろ菜のペコリーノ
カリフラワー彩りマヨ/ご飯



昼食



夕食

13 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1614kcal
タンパク質	58.4g
脂質	48.1g
炭水化物	251.3g
塩分	6.0g

朝食 角揚げとかぼちゃの煮物
蓮根カレー炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジのあんかけ/里芋と豚肉の照り煮
ハムのマリネ/汁物/ご飯

夕食 オムライス/えびのグリル/ソース
ほうれん草の野菜ドレ



昼食



夕食

14 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1527kcal
タンパク質	60.2g
脂質	43.4g
炭水化物	237.6g
塩分	6.9g

朝食 ツナだし巻き/とり高野の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚のちゃんちゃん焼き/刻み昆布の炒り煮
ポテトカニマサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 シルバーの香草焼き/茄子の甘辛のせ
山菜の和え物山椒風味/ご飯



昼食



夕食

15 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	60.9g
脂質	36.4g
炭水化物	263.6g
塩分	6.6g

朝食 がんもの煮物/厚揚げと豚肉炒め
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/筍とあさりの蒸し物
小松菜チップ/和え/汁物/ご飯

夕食 肉団子の酢豚風/さつま芋の小倉煮
白菜和風おろし/ご飯



昼食



夕食

16
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1484kcal
タンパク質	60.5g
脂質	40.0g
炭水化物	235.5g
塩分	6.6g

朝食

さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉じゃが/竹輪豆そぼろ
ひじきの白和え/すまし汁/ご飯

夕食

おレヅミソース/ハーブチキン
オクラの和え物/ご飯

昼食



夕食

20
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	60.1g
脂質	33.7g
炭水化物	258.5g
塩分	7.1g

朝食

いなるの煮物/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳

昼食

あじの蒲焼風/さつま芋のいり煮
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯

夕食

若鶏の葱ソースがらめ/大根のえびあんかけ
ほうれん草の卵サラダ/ご飯

昼食



夕食

17
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	57.5g
脂質	42.4g
炭水化物	263.8g
塩分	7.9g

朝食

アジつみれの和風あんかけ
ふきの煮物と練り物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ポークカレー/フィッシュフライ
パインミルクゼリー

夕食

鶏肉の山賊焼風/野菜の味噌炒め
さつま芋のマリネ/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

21
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	59.4g
脂質	36.8g
炭水化物	258.8g
塩分	8.1g

朝食

紅生姜天の炊き合わせ
里芋とツナの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豆腐ステーキ甘辛そぼろ/海鮮焼売
オクラの中華和え/すまし汁/ご飯

夕食

たらの照り煮/長ひじき
小松菜の野菜ドレ/ご飯

昼食



夕食

18
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1522kcal
タンパク質	59.6g
脂質	40.7g
炭水化物	244.1g
塩分	6.3g

朝食

擬製豆腐/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鮭のバター醤油焼き/茄子と練り物の煮物
うまい菜もやし和え/すまし汁/ご飯

夕食

豚肉のみそ焼き/里芋の甘辛煮
フレンチサラダ/ご飯

昼食



夕食

22
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	59.5g
脂質	47.5g
炭水化物	247.3g
塩分	7.2g

朝食

海苔だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

さばの味噌煮/こつてりかぼちゃ
大根の柚子かつお和え/すまし汁/ご飯

夕食

牛肉きのこ炒め/玉じゃが
しろ菜のごま和え/ご飯

昼食



夕食

19
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1598kcal
タンパク質	60.7g
脂質	47.3g
炭水化物	248.1g
塩分	6.0g

朝食

枝豆天の盛合せ/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉コロッケ/ペペロン厚揚げ
ビーンズサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食

メヌケの煮付け/和風ぜんまい
畑菜と蒸し鶏の和え物/ご飯

昼食



夕食

23
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	58.0g
脂質	43.7g
炭水化物	242.8g
塩分	7.0g

朝食

野菜天の炊合せ/人参しりしり
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のねぎ塩焼/厚揚げケチャップ炒め
山菜の白和え/汁物/ご飯

夕食

ハルガク/クリームソース/醤油きのこパスタ
キャベツのマリネ/ご飯

昼食



夕食

24
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	57.2g
脂質	55.2g
炭水化物	238.4g
塩分	5.8g

朝食 枝豆がんもの煮物
高野とじゃこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 グリルチキン/星のハムステーキ
ブロッコリーサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 ビーフシチュー/ほうれん草のソテー
りんごのコンポート/ご飯



昼食



夕食

25
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	60.3g
脂質	47.8g
炭水化物	242.1g
塩分	6.9g

朝食 三角とうふ天の炊き合わせ
里芋のきのこあん/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの青葉蘇香味焼き/茄子の揚げ浸し
白菜とメンマの和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉の黒酢かけ/ごぼうの煮物
青梗菜と蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

26
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	58.9g
脂質	41.5g
炭水化物	252.8g
塩分	5.5g

朝食 鶏肉のさっぱり煮
ふきの金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉団子のプロヴァンス風/ブチシチュー
大根ごまがら/コンソメスープ/ご飯

夕食 白身魚の韓国風照り焼/かぼちゃと枝豆の煮付け
オクラのマヨ和え/ご飯



昼食



夕食

27
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	59.2g
脂質	41.4g
炭水化物	259.3g
塩分	6.5g

朝食 きくらげ天の煮物
蓮根炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの磯部焼き/さつま芋の南部揚げ
キャベツのおかか和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の味噌炒め/冬瓜の含め煮
小松菜の中華和え/ご飯



昼食



夕食

28
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1542kcal
タンパク質	56.6g
脂質	36.6g
炭水化物	260.1g
塩分	7.0g

朝食 しんじょうの炊き合わせ
切干大根とツナの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 もつ鍋風/ピリ辛ドーフ
しろ菜の菜種和え/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/三色豆
キャベツと揚げの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

29
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	59.7g
脂質	48.2g
炭水化物	253.8g
塩分	7.5g

朝食 つくねの甘酢あん
はんぺん卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の香味焼/ひじき炒め
さつま芋のごま和え/すまし汁/ご飯

夕食 ニラ餃子/麻婆厚揚げ
カリフラワーの搾菜和え/ご飯



昼食



夕食

30
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	55.8g
脂質	40.3g
炭水化物	258.2g
塩分	6.9g

朝食 ソーセージ平天と大根の煮物
じゃがカレー炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイの生姜煮/昆布炊き
ほうれん草の土佐和え/すまし汁/ご飯

夕食 肉みそ豆腐/茄子と牛蒡の炒め
パンプキンサラダ/ご飯



昼食



夕食

31
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	58.8g
脂質	35.1g
炭水化物	244.8g
塩分	9.8g

朝食 鶏テキ/厚揚げの煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 五目玉子の中華あんかけ/牛肉と麩の煮物
畑菜の人参金平/中華スープ/ご飯

夕食 年越しそば/おつまみ竹輪
白菜の和え物



昼食



夕食