

週間献立表 2025年12月①

	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	御飯 厚焼玉子 野菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ、しめじ) 牛乳	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ(さつま芋、玉ねぎ) 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 柚子ドレ和え 味噌汁(小松菜、油揚げ) 牛乳	御飯 卵とじ 納豆 味噌汁(チンゲン菜、人参) 牛乳	御飯 ソーセージ炒め スナッパえんどうのじゃこ浸し ふりかけ 味噌汁(えのき、玉ねぎ)	パン オムレツ タラモサラダ コンソメスープ(舞茸、かいわれ) 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 かにかまサラダ 味噌汁(なす、大根葉) 牛乳
	エネルギー:525kcal タンパク:18.9g 脂質:12.9g 食塩相:2.8g	エネルギー:542kcal タンパク:17.5g 脂質:21.9g 食塩相:3.1g	エネルギー:498kcal タンパク:17.5g 脂質:11.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:489kcal タンパク:23.1g 脂質:11.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:362kcal タンパク:11.8g 脂質:3.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:452kcal タンパク:15.6g 脂質:14.1g 食塩相:3.3g	エネルギー:442kcal タンパク:15.4g 脂質:9.1g 食塩相:2.4g
昼	たぬきそば じゃが芋の青のり炒め キャベツと蒸し鶏の和風マヨネーズ和え いちごムース	麦御飯 鶏肉のグリル 香味だれ 大根のかにかまあん フルーツ缶(パイン) 味噌汁(玉ねぎ、大根葉)	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 炒り豆腐 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(わかめ、かいわれ)	ソースカツ丼 厚揚げの煮物 フルーツ缶(みかん) 味噌汁(里芋、青ねぎ)	ピザトースト 花野菜サラダ ポタージュ 牛乳	御飯 鯖の酒蒸し 大学芋 わさび豆腐 味噌汁(白菜、青ねぎ)	ライス 鶏肉の抹茶パン粉焼 ブロッコリーとくるみのサラダ レモネードゼリー コンソメスープ(玉ねぎ、水菜)
	エネルギー:497kcal タンパク:16.5g 脂質:17.3g 食塩相:2.9g	エネルギー:481kcal タンパク:18.1g 脂質:11.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:485kcal タンパク:20.7g 脂質:9.2g 食塩相:2.7g	エネルギー:529kcal タンパク:14.8g 脂質:15.1g 食塩相:2.7g	エネルギー:445kcal タンパク:20.1g 脂質:14.4g 食塩相:3.3g	エネルギー:626kcal タンパク:19.0g 脂質:23.8g 食塩相:2.7g	エネルギー:511kcal タンパク:17.1g 脂質:17.0g 食塩相:1.7g
おやつ	ロールケーキ(バニラ) ★いちごゼリー	オレンジケーキ ★メロンゼリー	紅茶ゼリー生クリーム添え	キャラメルアモントデニッシュ ★グレープゼリー	あんドーナツ ★メロンゼリー	マスカットゼリー	バウムクーヘン(チョコ) ★メロンゼリー
	エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:69kcal タンパク:1.3g 脂質:2.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:46kcal タンパク:1.4g 脂質:1.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:107kcal タンパク:1.8g 脂質:6.1g 食塩相:0.3g	エネルギー:70kcal タンパク:1.1g 脂質:2.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:81kcal タンパク:1.4g 脂質:3.5g 食塩相:0.1g
夕	御飯 豚肉の和風炒め 大豆五目煮 フルーツ缶(りんご) 味噌汁(なめこ、大根葉)	御飯 海老と厚揚げのチリソース炒め 焼売 もやしのザーサイ和え 中華スープ(きくらげ、青ねぎ)	御飯 鶏肉の揚げ煮 はたけ菜とさつま揚げの土佐煮 漬物 すまし汁(白玉麩、青ねぎ)	御飯 赤魚の焼き浸し なす田楽 白菜の和え物 すまし汁(巻麩、みつば)	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き 車麩の炊き合わせ フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(キャベツ、ねぎ)	御飯 豚肉の味噌炒め 小松菜のさっと煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(高野豆腐、みつば)	御飯 鱈の煮つけ 春雨の炒め物 ゆかり和え 味噌汁(油揚げ、いんげん)
	エネルギー:496kcal タンパク:20.6g 脂質:9.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:513kcal タンパク:20.5g 脂質:14.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:530kcal タンパク:17.5g 脂質:17.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:404kcal タンパク:17.4g 脂質:5.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:489kcal タンパク:18.9g 脂質:12.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.6g 脂質:13.3g 食塩相:1.5g	エネルギー:426kcal タンパク:20.2g 脂質:5.2g 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1613kcal タンパク:57.3g 脂質:44.0g 食塩相:7.8g	エネルギー:1605kcal タンパク:57.4g 脂質:50.7g 食塩相:7.2g	エネルギー:1559kcal タンパク:57.1g 脂質:39.4g 食塩相:7.2g	エネルギー:1529kcal タンパク:57.1g 脂質:37.9g 食塩相:7.4g	エネルギー:1366kcal タンパク:51.9g 脂質:33.9g 食塩相:7.4g	エネルギー:1617kcal タンパク:53.2g 脂質:51.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1460kcal タンパク:54.1g 脂質:34.8g 食塩相:6.5g



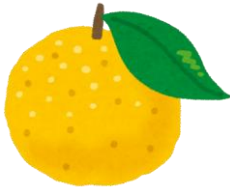
週間献立表 2025年12月②

	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	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ブロッコリーのからし和え 味噌汁(さつま芋、大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 漬物 味噌汁(小松菜、人参) 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(もやし、青ねぎ) 牛乳	パン ツナと野菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ポテト、大根葉) 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 しろ菜の和ドレ和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ、かいわれ)	御飯 炒り卵 おくらのゆず和え 味噌汁(玉ねぎ、しめじ) 牛乳	御飯 おさかなソーセージと野菜の炒め物 かにかま和え 味噌汁(小松菜、ねぎ) 牛乳
	エネルギー:443kcal タンパク:16.2g 脂質:8.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:448kcal タンパク:17.4g 脂質:9.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:470kcal タンパク:19.0g 脂質:10.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:526kcal タンパク:17.1g 脂質:24.7g 食塩相:3.0g	エネルギー:336kcal タンパク:8.6g 脂質:3.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:428kcal タンパク:17.0g 脂質:5.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:444kcal タンパク:15.6g 脂質:8.6g 食塩相:2.5g
昼	御飯 鶏と野菜の塩炒め 南瓜の含め煮 フルーツ缶(みかん) すまし汁(豆腐、みつば)	ちらし寿司 里芋の田楽 フルーツ缶(洋なし) すまし汁(花麩、ねぎ)	ほうとう風うどん(味噌味) 具入り卵焼き 浅漬け ぶどうムース	三色丼 温奴 ごぼうの和風マヨサラダ すまし汁(里芋、かいわれ)	ロールパン ブラウンシチュー カリフラワーのサラダ ピーチムース 牛乳	御飯 八宝菜 かに風味焼売 やわらか杏仁 中華スープ(わかめ、ねぎ)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 大根金平 りんごヨーグルト すまし汁(なめこ、かいわれ)
	エネルギー:485kcal タンパク:17.4g 脂質:11.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:404kcal タンパク:11.9g 脂質:2.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:461kcal タンパク:19.0g 脂質:12.9g 食塩相:2.8g	エネルギー:517kcal タンパク:19.6g 脂質:16.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:635kcal タンパク:25.1g 脂質:22.5g 食塩相:3.0g	エネルギー:476kcal タンパク:16.1g 脂質:9.0g 食塩相:2.6g	エネルギー:521kcal タンパク:16.9g 脂質:12.2g 食塩相:1.9g
おやつ	いちごゼリー	抹茶プリン	きなこまんじゅう ★マスカットゼリー	黒糖ゼリー	ロールケーキ(コーヒー) ★いちごゼリー	ミニクリームパン ★メロンゼリー	カステラ ★マスカットゼリー
	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:72kcal タンパク:3.8g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:65kcal タンパク:1.3g 脂質:1.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:97kcal タンパク:1.2g 脂質:3.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:90kcal タンパク:1.7g 脂質:3.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 食塩相:0.0g
夕	御飯 ハンバーグ 柚子こしょうソース ほうれん草とコーンの炒め物 トマトのしそ和え すまし汁(おつゆ麩、ねぎ)	御飯 鯖の照り焼き ピーマンの明太子炒め おくらの天かす和え 味噌汁(巻麩、青ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒唐揚げ 冬瓜の薄くず煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(チンゲン菜、ねぎ)	御飯 鰯のわさび醤油たれ 焼きビーフン フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(なめこ、みつば)	御飯 厚揚げの肉味噌炒め ちんげん菜の煮浸し フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麩、絹さや)	御飯 鯖の塩焼き なすの南蛮酢 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁(豆腐、青ねぎ)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 里芋のずんだがけ 漬物 味噌汁(わかめ、えのき)
	エネルギー:483kcal タンパク:15.0g 脂質:15.1g 食塩相:2.6g	エネルギー:584kcal タンパク:19.5g 脂質:25.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:538kcal タンパク:17.0g 脂質:17.1g 食塩相:2.5g	エネルギー:473kcal タンパク:19.5g 脂質:8.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:490kcal タンパク:17.6g 脂質:12.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:521kcal タンパク:18.5g 脂質:20.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:473kcal タンパク:16.7g 脂質:12.0g 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1458kcal タンパク:48.6g 脂質:34.3g 食塩相:6.6g	エネルギー:1508kcal タンパク:52.6g 脂質:37.2g 食塩相:6.8g	エネルギー:1535kcal タンパク:56.5g 脂質:41.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1581kcal タンパク:57.5g 脂質:51.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1558kcal タンパク:52.5g 脂質:41.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1515kcal タンパク:53.3g 脂質:38.6g 食塩相:7.8g	エネルギー:1521kcal タンパク:50.9g 脂質:33.8g 食塩相:7.1g



週間献立表 2025年12月③

	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	パン ささみと野菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ、舞茸) 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁(わかめ、みつば) 牛乳	パン ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ カレー風味スープ 牛乳	御飯 具入り炒り卵 納豆 すまし汁(ほうれん草、ねぎ) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 スナッペンどうのサラダ 味噌汁(油揚げ、大根葉) 牛乳	パン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、玉ねぎ) 牛乳	御飯 がんも煮 大根の和え物 味噌汁(里芋、大根葉) 牛乳
	エネルギー:407kcal タンパク:16.8g 脂質:9.1g 食塩相:2.8g	エネルギー:399kcal タンパク:15.6g 脂質:5.9g 食塩相:2.7g	エネルギー:476kcal タンパク:16.9g 脂質:17.0g 食塩相:2.8g	エネルギー:511kcal タンパク:20.5g 脂質:15.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:486kcal タンパク:20.6g 脂質:11.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:495kcal タンパク:16.8g 脂質:17.2g 食塩相:3.1g	エネルギー:490kcal タンパク:18.0g 脂質:10.1g 食塩相:2.6g
昼	御飯 2種のクロック ピーマンの当座煮 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	御飯 アブラガレイの塩麴焼き 大根の青じそ和え フルーツ缶(パイナップル) すまし汁(花麴、水菜)	ライス チキンのガーリックチーズ焼き コーンサラダ ピーチムース コンソメスープ(ズッキーニ、玉ねぎ)	ツナのクリームパスタ かに風味サラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ズッキーニ、人参)	カレーライス 白菜のサラダ バナナムース コンソメスープ(マカロニ、グリーンピース)	御飯 豆腐の野菜あんかけ 花しんじょうの炊き合わせ フルーツ缶(カクテル) すまし汁(巻麴、水菜)	御飯 白身魚フライ ひじき煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(しろ菜、しめじ)
	エネルギー:600kcal タンパク:11.7g 脂質:18.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:384kcal タンパク:17.4g 脂質:1.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:475kcal タンパク:17.3g 脂質:14.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:403kcal タンパク:17.7g 脂質:8.2g 食塩相:3.0g	エネルギー:563kcal タンパク:16.4g 脂質:17.5g 食塩相:3.1g	エネルギー:418kcal タンパク:13.3g 脂質:6.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:545kcal タンパク:16.1g 脂質:17.4g 食塩相:2.4g
おやつ	人形焼き ★メロンゼリー	チョコレートデニッシュ ★いちごゼリー	塩まんじゅう ★グレープゼリー	コーヒーサンドモカ ★いちごゼリー	どら焼き ★メロンゼリー	ミルクティーゼリー	イチゴスペシャル ★いちごゼリー
	エネルギー:72kcal タンパク:1.4g 脂質:1.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:120kcal タンパク:1.8g 脂質:6.0g 食塩相:0.3g	エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:128kcal タンパク:1.9g 脂質:4.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:142kcal タンパク:3.3g 脂質:1.3g 食塩相:0.2g	エネルギー:50kcal タンパク:2.8g 脂質:0.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:127kcal タンパク:1.8g 脂質:4.3g 食塩相:0.1g
夕	御飯 タラの香味野菜ソース 温奴 しろ菜のわさびマヨ和え 味噌汁(冬瓜、大根葉)	御飯 豚肉の塩だれ焼き 切り昆布と大豆の煮物 揚げ茄子の薬味醤油 味噌汁(しいたけ、青ねぎ)	御飯 鯖のたっぷり野菜蒸し さつま芋の含め煮 枝豆腐 味噌汁(白玉麴、大根葉)	御飯 メンチカツ 大根のほたて風味あん 和風サラダ 味噌汁(白菜、青ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ 山椒味噌だれ 根菜の炒り煮 おくらのおかか和え すまし汁(わかめ、玉ねぎ)	御飯 あじのみりん漬け焼き 人参の胡麻マヨ和え 漬物 味噌汁(みつば、玉ねぎ)	御飯 鶏肉の焼き南蛮漬け ブロッコリーの炒め物 わかめのポン酢和え すまし汁(えのき、青ねぎ)
	エネルギー:447kcal タンパク:19.9g 脂質:11.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:556kcal タンパク:22.6g 脂質:20.2g 食塩相:3.0g	エネルギー:589kcal タンパク:20.1g 脂質:18.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:504kcal タンパク:12.7g 脂質:15.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:435kcal タンパク:13.2g 脂質:9.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:484kcal タンパク:21.0g 脂質:14.4g 食塩相:2.6g	エネルギー:484kcal タンパク:18.1g 脂質:14.0g 食塩相:2.1g
日計	エネルギー:1526kcal タンパク:49.8g 脂質:40.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1459kcal タンパク:57.4g 脂質:33.5g 食塩相:7.5g	エネルギー:1606kcal タンパク:55.5g 脂質:49.9g 食塩相:7.2g	エネルギー:1546kcal タンパク:52.8g 脂質:43.9g 食塩相:7.6g	エネルギー:1626kcal タンパク:53.5g 脂質:39.5g 食塩相:7.4g	エネルギー:1447kcal タンパク:53.9g 脂質:39.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1646kcal タンパク:54.0g 脂質:45.8g 食塩相:7.2g





週間献立表 2025年12月④





	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	パン ツナといんげんのバターソテー タラモサラダ コンソメスープ(小松菜、コーン) 牛乳	御飯 目玉焼 スナップえんどうのお浸し 味噌汁(じゃが芋、青ねぎ) 牛乳	御飯 はんぺんの含め煮 白菜の青じそ和え ふりかけ 味噌汁(里芋、かいわれ)	パン 野菜のベーコン炒め パンプキンサラダ コンソメスープ(小松菜、玉ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 納豆 味噌汁(菜の花、舞茸) 牛乳	御飯 ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根、大根葉) 牛乳	パン ポトフ スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳
	エネルギー:466kcal タンパク:16.3g 脂質:16.4g 食塩相:3.2g	エネルギー:465kcal タンパク:19.6g 脂質:10.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:331kcal タンパク:8.9g 脂質:1.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:459kcal タンパク:15.4g 脂質:13.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:435kcal タンパク:18.6g 脂質:6.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:406kcal タンパク:15.4g 脂質:4.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:526kcal タンパク:16.0g 脂質:17.2g 食塩相:2.6g
昼	【冬至】 御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のいとし煮 フルーツ缶(パイন) 味噌汁(白菜、かいわれ)	御飯 カレイのきのこあんかけ 大根の塩麴漬け フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(玉ねぎ、絹さや)	【クリスマス】 ロールパン 鶏肉のコーンクリームシチュー シュリンプサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳(パック)	御飯 鱈の龍田揚げ ビーフンソテー いちごムース 味噌汁(しろ菜、しいたけ)	焼きうどん かに風味焼売 メロンゼリー わかめスープ	御飯 鰯のみりん醤油焼 白菜のゆず胡椒煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(はんぺん、かいわれ)	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 冬瓜のおかか煮 卵豆腐 すまし汁(里芋、みつば)
	エネルギー:502kcal タンパク:19.5g 脂質:9.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:384kcal タンパク:19.2g 脂質:2.0g 食塩相:2.4g	エネルギー:624kcal タンパク:24.7g 脂質:18.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:490kcal タンパク:19.8g 脂質:9.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:442kcal タンパク:14.6g 脂質:10.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:420kcal タンパク:18.3g 脂質:5.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:429kcal タンパク:17.4g 脂質:7.7g 食塩相:2.0g
おやつ	黒糖まんじゅう ★メロンゼリー	★グレープゼリー	クリスマスケーキ ☆いちごムース	生シューロールケーキ ★メロンゼリー	ミニピーナッツパン ★グレープゼリー	抹茶ようかん	ロールケーキ(チョコ) ★いちごゼリー
	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:62kcal タンパク:0.8g 脂質:3.2g 食塩相:0.0g	エネルギー:114kcal タンパク:1.6g 脂質:6.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:86kcal タンパク:2.5g 脂質:3.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:67kcal タンパク:2.9g 脂質:0.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 食塩相:0.1g
夕	御飯 麻婆なす 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(なると、青ねぎ)	御飯 鶏肉の揚げ出し 五目金平 漬物 すまし汁(おつゆ麩、かいわれ)	御飯 さばの幽庵焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(なめこ、水菜)	御飯 肉じゃが 花野菜の味噌マヨ焼き 浅漬け すまし汁(豆腐、みつば)	御飯 アブラカレイの甘酢あん 南瓜の煮物 コールスロー すまし汁(しろ菜、白玉麩)	御飯 鶏肉とごぼうの炒め物 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁(わかめ、油揚げ、)	御飯 カレイの油琳ソース ピーマンとイカの炒め物 おくらとえのきの和え物 中華スープ(きくらげ、かいわれ)
	エネルギー:670kcal タンパク:15.8g 脂質:28.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:525kcal タンパク:18.3g 脂質:17.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:583kcal タンパク:20.8g 脂質:22.4g 食塩相:2.6g	エネルギー:463kcal タンパク:16.3g 脂質:10.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:503kcal タンパク:20.1g 脂質:11.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:500kcal タンパク:21.9g 脂質:13.9g 食塩相:2.9g	エネルギー:427kcal タンパク:19.4g 脂質:8.6g 食塩相:2.2g
日計	エネルギー:1704kcal タンパク:52.9g 脂質:53.9g 食塩相:7.6g	エネルギー:1421kcal タンパク:57.1g 脂質:30.3g 食塩相:6.6g	エネルギー:1600kcal タンパク:55.2g 脂質:45.5g 食塩相:7.2g	エネルギー:1526kcal タンパク:53.1g 脂質:39.8g 食塩相:7.3g	エネルギー:1466kcal タンパク:55.8g 脂質:31.4g 食塩相:7.0g	エネルギー:1393kcal タンパク:58.5g 脂質:24.6g 食塩相:7.4g	エネルギー:1477kcal タンパク:54.3g 脂質:37.1g 食塩相:7.0g



Merry  
christmas



週間献立表 2025年12月⑤

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	
朝	御飯 野菜とソーセージ炒め物 カリフラワーのからし和え 味噌汁(大根、しめじ) 牛乳 エネルギー:416kcal タンパク:15.6g 脂質:6.0g 食塩相:2.1g	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁(チゲン菜, えのき) 牛乳 エネルギー:412kcal タンパク:14.0g 脂質:6.5g 食塩相:2.3g	御飯 がんもの煮物 いんげんの和風和え 味噌汁(じゃが芋、ねぎ) 牛乳 エネルギー:495kcal タンパク:18.0g 脂質:10.2g 食塩相:2.3g	       <h1>良いお年を お迎え下さい</h1>
	御飯 鶏肉の醤油麴焼き 車麴の炊き合わせ フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(はんぺん, 青ねぎ) エネルギー:513kcal タンパク:19.7g 脂質:11.9g 食塩相:2.5g	御飯 赤魚の味噌漬け焼 大根の和風煮 フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麴, かいわれ) エネルギー:423kcal タンパク:16.4g 脂質:6.8g 食塩相:2.1g	年越しそば 天ぷら(えび天&かき揚げ) 小松菜のツナマヨ和え フルーツ缶(カクテル) エネルギー:537kcal タンパク:15.3g 脂質:19.3g 食塩相:2.3g	
おやつ	ドーナツ ★メロンゼリー エネルギー:114kcal タンパク:1.7g 脂質:5.5g 食塩相:0.2g	コーヒー牛乳ゼリー エネルギー:87kcal タンパク:3.2g 脂質:0.9g 食塩相:0.1g	クリームデニッシュ ★マスカットゼリー エネルギー:129kcal タンパク:1.8g 脂質:7.9g 食塩相:0.3g	
夕	御飯 タラの煮つけ ほうれん草と卵の炒め物 ゆかり和え すまし汁(巻麴、みつば) エネルギー:376kcal タンパク:19.1g 脂質:4.7g 食塩相:2.3g	御飯 厚揚げの八宝菜風 焼売 もやしナムル 中華スープ(しいたけ, にら) エネルギー:460kcal タンパク:17.6g 脂質:12.2g 食塩相:2.7g	御飯 鯖の葱蒸し 里芋のずんだがけ 胡瓜とキャベツの塩昆布和え すまし汁(しろ菜, 大根葉) エネルギー:538kcal タンパク:18.4g 脂質:19.1g 食塩相:1.9g	
	日計 エネルギー:1419kcal タンパク:56.1g 脂質:28.1g 食塩相:7.1g	日計 エネルギー:1382kcal タンパク:51.2g 脂質:26.4g 食塩相:7.2g	日計 エネルギー:1699kcal タンパク:53.5g 脂質:56.5g 食塩相:6.7g	

