

○○ 令和7年 12月 献立表 ○○

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	ご飯(白米) アジのみぞマヨ焼き ふきの煮物 すまし汁(里芋・えのき茸・こねぎ)	ご飯(白米) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え みそ汁(わかめ・えのき茸)	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁(麩・絹さや)	ハヤシライス ミックスサラダ スープ(玉ねぎ・コーン・バセリ)	ご飯(白米) 豚肉の生姜焼き 焼きなす みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯(白米) ハムカツとコロッケ プロッコリーのサラダ すまし汁(オクラ・わかめ) オレンジゼリー
一日計	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 679 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー - 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 580 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 762 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.6 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	炒飯 スープ餃子 杏仁豆腐	ご飯(白米) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	白パン コーンクリームシチュー キャベツサラダ 果物缶(黄桃)	ご飯(白米) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ(えのき茸・絹さや)	ご飯(白米) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ みそ汁(長ねぎ・小松菜)	ご飯(白米) 麻婆豆腐 キャベツとわかめの卵炒め和 中華スープ(ニラ・コーン)
一日計	エネルギー - 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー - 606 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー - 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー - 631 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー - 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 658 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 4.8 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	ポークカレー 春雨サラダ ストロベリーゼリー	ご飯(白米) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮 みそ汁(わかめ・キャベツ)	スパゲッティミートソース ミモザサラダ スープ(キャベツ・コーン)	ご飯(白米) 牛皿 ナムル(卵) みそ汁(わかめ・麩)	ご飯(白米) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮 具だくさん汁	ご飯(白米) 鶏の味噌麹焼 五目煮 すまし汁(とろろ昆布・こね)
一日計	エネルギー - 657 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー - 664 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 672 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 750 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 35.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー - 669 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー - 608 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.5 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	ご飯(白米) 赤魚の香味蒸し しゅうまい 中華スープ(チンゲン菜・コーン)	ご飯(白米) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ コーンスープ	中華丼 レンコンのサラダ 中華スープ(ねぎ・椎茸・人参)	ご飯(白米) ガリバタチキン マカロニサラダ トマトコンソメスープ チョコマフィン	ご飯(白米) メンチカツといかフライ ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・さつま芋)	ご飯(白米) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え すまし汁(はんぺん・こねぎ)
一日計	エネルギー - 637 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー - 770 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー - 559 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー - 988 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 43.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー - 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー - 629 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g
	29(月)	30(火)	31(水)			
昼食	ご飯(白米) 赤魚の煮付け れんこんの金平 みそ汁(油揚げ・なす)					
一日計	エネルギー - 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g					