



# 献立表



令和7年11月29日～12月5日

	29 (土)	30日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (白菜) 納豆 もやしの中華炒め 梅びしお	ごはん みそ汁 (茄子) 厚焼き玉子 春雨サラダ 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (大根葉) ひじき煮 カリフラワーのツナサラダ たいみそ	ごはん みそ汁 (じゃが芋) 小松菜の煮びたし オクラサラダ 漬物	ごはん みそ汁 (麴) ふわふわたまご ほうれん草のおひたし ふりかけ	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) かぶのコンソメ煮 菜の花のわさび和え 昆布佃煮	ごはん みそ汁 (卵) 納豆 ちくわの炒め煮 梅びしお
昼	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜のクリーム煮 パイン缶	ごはん 赤魚の粕漬焼き 大豆の五目煮 もずく三杯酢	ごはん コロッケ 菜の花の白和え 黄桃缶	ゆかりごはん ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 フルーツカクテル缶	チキンカレー ブロッコリーサラダ ピルクル	ごはん ホキのごま焼き 根菜のきんぴら 洋梨缶	ナポリタン わかめスープ シーザーサラダ 杏仁寒天
おやつ	プリン	カントリーマアム	ドーナツ	ココナッツサブレ コーヒー牛乳	やわらかおかき	ワッフル	ロールケーキ 牛乳
夜	ごはん 白身魚のカレームニエル チンゲン菜のおひたし 冷奴	ごはん 麻婆豆腐 三色びたし マンゴー缶	ごはん たらの煮付け 茄子の味噌炒め 白花豆	ごはん 鶏の照り煮 冬瓜のかにあんかけ いんげんのおかかマヨ和え	ごはん さわらの漬焼き 里芋の煮物 白菜の梅和え	ごはん 豚肉の柳川煮 小松菜の生姜炒め もやしのレモン醤油和え	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜の辛子和え
	エネルギー：1574kcal たんぱく質：56.4g 脂質：47.1g 食塩：6.6g	エネルギー：1498kcal たんぱく質：54.7g 脂質：38.7g 食塩：6.3g	エネルギー：1683kcal たんぱく質：50.4g 脂質：43.7g 食塩：6.2g	エネルギー：1541kcal たんぱく質：57.4g 脂質：33.0g 食塩：7.3g	エネルギー：1524kcal たんぱく質：52.2g 脂質：37.4g 食塩：7.6g	エネルギー：1525kcal たんぱく質：51.5g 脂質：38.5g 食塩：7.6g	エネルギー：1670kcal たんぱく質：55.1g 脂質：52.6g 食塩：9.6g