



献立表



令和7年12月20日～12月26日

	20 (土)	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (麺) スクランブルエッグ 春菊のかにかま和え 青かっぱ	ごはん みそ汁 (豆腐) 三色いなり 春雨の中華和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (葉大根) 納豆 野菜ソテー 梅びしお	ごはん みそ汁 (チンゲン菜) じゃが芋ソテー 青菜のごま和え 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (もやし) 目玉焼き 小松菜の磯和え さくら漬	ごはん みそ汁 (卵) ミートボール柚子おろし 白菜の和風サラダ 梅干	ごはん みそ汁 (南瓜) 鰯の梅煮 いんげんのおかか和え ふりかけ
昼	ごはん 鯖の赤味噌焼き ひじき煮 黄桃缶	ごはん たらの香草パン粉焼き 大根の土佐酢和え フルーツカクテル缶	○冬至○ 南瓜ほうとう 切干のゆず香り みかん	ゆかりごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 かぶの煮物 ピルクル	カレーライス キャベツのツナサラダ 白桃缶	☆クリスマス☆ えびピラフ ベーコンチャウダー ¹ フライドチキン サンタさんのゼリー	ごはん 回鍋肉 ほうれん草の生姜和え コーヒーゼリー
おやつ	ハーベスト	ココナッツサブレ いちごオレ	かっぱえびせん	ドーナツ	甘食	ショートケーキ 紅茶	まんじゅう しみチョコ
夜	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の炒め煮 焼き茄子	ごはん 鶏肉のくわ焼き 里芋の白煮 菜の花の辛子和え	ごはん 太刀魚の菜種焼き にらもやし炒め 白菜のかにかまサラダ	ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のおひたし カリフラワーの和え物	ごはん あじの生姜醤油焼き いかと里芋の煮物 ヨーグルト	ごはん ささみ梅しそ竜田 茄子の煮びたし 人参のフレンチサラダ	ごはん 鯖のねぎ焼き じゃが芋の煮物 海藻サラダ
	エネルギー : 1511kcal たんぱく質 : 54.3g 脂質 : 38.4g 食塩 : 8.8g	エネルギー : 1508kcal たんぱく質 : 52.4g 脂質 : 26.8g 食塩 : 7.4g	エネルギー : 1512kcal たんぱく質 : 48.9g 脂質 : 59.4g 食塩 : 7.4g	エネルギー : 1773kcal たんぱく質 : 53.2g 脂質 : 58.0g 食塩 : 6.4g	エネルギー : 1522kcal たんぱく質 : 50.0g 脂質 : 31.9g 食塩 : 8.4g	エネルギー : 1773kcal たんぱく質 : 60.2g 脂質 : 57.7g 食塩 : 8.4g	エネルギー : 1691kcal たんぱく質 : 49.9g 脂質 : 55.9g 食塩 : 6.0g