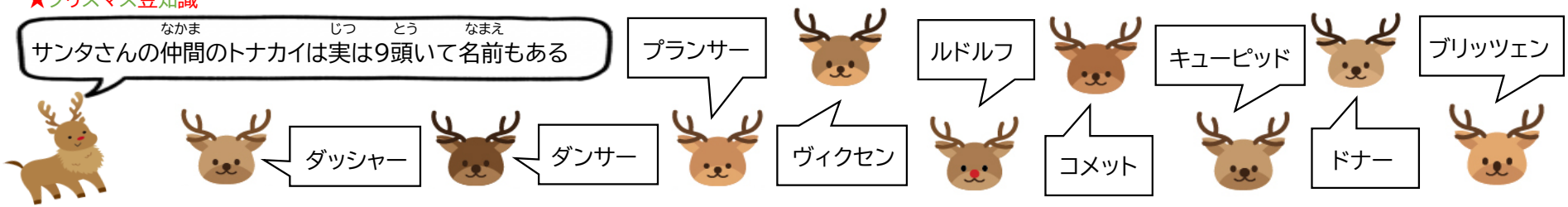
様

2025年12月月間献立表（昼食）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 小松菜のスープ 麻婆豆腐 竹輪と野菜の煮物 フルーツポンチ	パン＆チョコクリーム ポークシチュー イタリアンサラダ ピーチゼリー 牛乳	肉うどん 焼売 春菊のお浸し ジョア みかん缶	ご飯 小松菜の味噌汁 魚のパン粉焼き ブロッコリーとツナのサラダ チョコレートババロア	ご飯 ニラの味噌汁 メンチカツ 菜の花のなめたけ和え ぶどうゼリー	ご飯 玉葱の清汁 白身魚のきのこあんかけ ナスの肉味噌和え ワッフル	ご飯 コーンの中華スープ エビチリ卵 キャベツとハムのソテー 白桃缶
エネルギー651kcal たんぱく質25.2g 脂質17.8g 食塩相当量3.8g	エネルギー779kcal たんぱく質30.2g 脂質41.3g 食塩相当量3.2g	エネルギー657kcal たんぱく質33.9g 脂質23.2g 食塩相当量3.0g	エネルギー617kcal たんぱく質30.6g 脂質12.8g 食塩相当量4.0g	エネルギー755kcal たんぱく質24.1g 脂質22.0g 食塩相当量3.4g	エネルギー647kcal たんぱく質25.5g 脂質19.0g 食塩相当量2.7g	エネルギー646kcal たんぱく質25.9g 脂質17.0g 食塩相当量3.2g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 里芋の清汁 家常豆腐 ナムル ミルクレープ	ご飯 豆腐の味噌汁 白身魚けんちんあん チーズとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 ほうれん草の清汁 唐揚げ ナスの薬味和え プリン	たらこクリームパスタ ミックスベジのスープ キャベツサラダ バナナ	ご飯 お麩の味噌汁 白身魚のガーリックバタームニエル マカロニサラダ プチシュー	ご飯 大根の清汁 プルコギ風炒め 五目煮豆 青りんごゼリー	ご飯 パプリカのスープ ハンバーグトマトソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー
エネルギー730kcal たんぱく質28.0g 脂質29.0g 食塩相当量3.1g	エネルギー629kcal たんぱく質30.4g 脂質17.5g 食塩相当量3.0g	エネルギー731kcal たんぱく質24.5g 脂質28.4g 食塩相当量2.9g	エネルギー600kcal たんぱく質19.2g 脂質15.6g 食塩相当量3.8g	エネルギー645kcal たんぱく質26.8g 脂質18.8g 食塩相当量2.5g	エネルギー662kcal たんぱく質27.3g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g	エネルギー712kcal たんぱく質19.9g 脂質22.6g 食塩相当量4.1g
15	16	17	18	19	20	21
キーマカレー カラフルサラダ ジョア カスタードどら焼き	ご飯 ネギの味噌汁 プルコギ風炒め 大根の金平 ココアワッフル	菜飯 菜の花の味噌汁 サバの照り焼き さつま芋サラダ 黄桃缶	パン＆りんごジャム クリームシチュー ささみサラダ 牛乳 みかんヨーグルト	醤油ラーメン シューマイ ポテトサラダ バニラババロア	ご飯 青梗菜のスープ 麻婆茄子 きゅうりと大根のサラダ いちごゼリー	エビ炒飯 具沢山汁 メンチカツ オレンジゼリー
エネルギー653kcal たんぱく質18.3g 脂質16.7g 食塩相当量1.4g	エネルギー658kcal たんぱく質23.4g 脂質21.1g 食塩相当量3.0g	エネルギー749kcal たんぱく質22.6g 脂質24.2g 食塩相当量2.8g	エネルギー652kcal たんぱく質28.0g 脂質30.9g 食塩相当量3.2g	エネルギー750kcal たんぱく質26.6g 脂質28.6g 食塩相当量4.5g	エネルギー645kcal たんぱく質17.4g 脂質20.0g 食塩相当量3.3g	エネルギー687kcal たんぱく質25.9g 脂質22.1g 食塩相当量2.1g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 カブの味噌汁 白身魚のチーズ焼き さつま芋レモン煮 杏仁豆腐	カルボナーラ 玉葱のスープ キャベツとカニカマのサラダ パンケーキ	ナポリタン 小松菜のスープ 鶏のパン粉焼き カリフラワーのマヨ和え ヨーグルト	**クリスマス献立** **ご飯** **アスパラの洋風スープ** **チーズハンバーグ** **ポテトサラダ　いちごケーキ**	ご飯 ミックスベジのコンソメスープ ニンニク味噌唐揚げ ほうれん草のお浸し 青りんごゼリー	ご飯 コーンの中華スープ 豚キムチ きゅうりと大根のサラダ ぶどうゼリー	休日
エネルギー656kcal たんぱく質25.4g 脂質11.6g 食塩相当量2.9g	エネルギー664kcal たんぱく質22.7g 脂質27.2g 食塩相当量4.1g	エネルギー743kcal たんぱく質30.1g 脂質30.2g 食塩相当量3.4g	エネルギー684kcal たんぱく質20.1g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	エネルギー691kcal たんぱく質25.4g 脂質22.0g 食塩相当量4.0g	エネルギー663kcal たんぱく質22.3g 脂質19.7g 食塩相当量3.5g	

★クリスマス豆知識

サンタさんの仲間のトナカイは実は9頭いて名前もある



＊食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。