様

2025年12月月間献立表（朝食）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 葉大根の味噌汁 肉団子のトマト煮 ほうれん草のピーナッツ和え ジョア　ふりかけセレクト	ご飯 青梗菜の味噌汁 春雨と野菜の炒め物 コーンとインゲンのドレ和え ヤクルト　ふりかけセレクト	ご飯 カブの葉の味噌汁 豚肉とがんもの煮物 アスパラとウインナーのソテー ヨーグルト　ふりかけセレクト	ご飯 キャベツの味噌汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ ふりかけセレクト	パン＆りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ 牛乳	休日	ご飯 青梗菜の味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え ヤクルト　ふりかけセレクト
エネルギー575kcal　たんぱく質21.1g 脂質9.9g　食塩相当量3.6g	エネルギー547kcal　たんぱく質16.5g 脂質10.4g　食塩相当量2.5g	エネルギー626kcal　たんぱく質21.9g 脂質17.3g　食塩相当量3.2g	エネルギー560kcal　たんぱく質21.2g 脂質14.2g　食塩相当量2.3g	エネルギー574kcal　たんぱく質24.5g 脂質18.6g　食塩相当量2.9g		エネルギー633kcal　たんぱく質27.4g 脂質14.9g　食塩相当量3.5g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 お麩の味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 小松菜の柚子胡椒和え ヨーグルト　ふりかけセレクト	ご飯 大根の味噌汁 お麩の卵とじ ほうれん草のごま和え ジョア　ふりかけセレクト	ご飯 春菊の味噌汁 魚の味噌焼き コーンとインゲンのマヨ和え 牛乳　ふりかけセレクト	ご飯 オクラの味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め 人参しりしり ふりかけセレクト	ご飯 白菜の味噌汁 筑前煮 カリフラワーのピーナッツ和え ヤクルト　ふりかけセレクト	ご飯 小松菜の味噌汁 おさかなハンバーグ ナスの和風和え ヨーグルト　ふりかけセレクト	ご飯 お麩の味噌汁 魚河岸と野菜の煮物 ウインナーとキャベツの炒め物 ふりかけセレクト
エネルギー562kcal　たんぱく質21.4g 脂質10.7g　食塩相当量2.7g	エネルギー557kcal　たんぱく質20.9g 脂質8.9g　食塩相当量3.3g	エネルギー626kcal　たんぱく質29.4g 脂質17.9g　食塩相当量2.8g	エネルギー569kcal　たんぱく質17.0g 脂質19.1g　食塩相当量3.0g	エネルギー576kcal　たんぱく質20.1g 脂質10.3g　食塩相当量2.8g	エネルギー558kcal　たんぱく質16.4g 脂質13.2g　食塩相当量2.6g	エネルギー597kcal　たんぱく質15.8g 脂質21.2g　食塩相当量3.5g
15	16	17	18	19	20	21
パン＆りんごジャム コーンのコンソメスープ ウインナーと野菜のソテー いんげんマヨ和え 牛乳	ご飯 カブの味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 マカロニサラダ ヤクルト　ふりかけセレクト	ご飯 大根の味噌汁 ハンバーグ オクラとナスのお浸し ジョア　ふりかけセレクト	ご飯 里芋の味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め コーンとインゲンのマヨ和え ふりかけセレクト	ご飯 春菊の味噌汁 生揚げの甘辛煮 キャベツとツナのサラダ ヨーグルト　ふりかけセレクト	ご飯 じゃがいもの味噌汁 肉団子の中華煮 コーンとインゲンのマヨ和え ふりかけセレクト	ご飯 ニラの味噌汁 ビーフンソテー ナスの和え物 ヨーグルト　ふりかけセレクト
エネルギー634kcal　たんぱく質22.6g 脂質26.8g　食塩相当量4.2g	エネルギー580kcal　たんぱく質15.7g 脂質9.3g　食塩相当量2.2g	エネルギー546kcal　たんぱく質20.4g 脂質9.2g　食塩相当量3.7g	エネルギー588kcal　たんぱく質19.7g 脂質11.5g　食塩相当量2.6g	エネルギー553kcal　たんぱく質19.7g 脂質11.5g　食塩相当量2.6g	エネルギー587kcal　たんぱく質18.4g 脂質14.8g　食塩相当量3.8g	エネルギー554kcal　たんぱく質14.8g 脂質11.4g　食塩相当量2.4g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 白葱の清汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけセレクト	ご飯 キャベツの味噌汁 豚肉とがんもの煮物 かぶの白だし煮 牛乳　ふりかけセレクト	ご飯 大根の味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 人参しりしり ふりかけセレクト	ご飯 葉大根の味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 マカロニサラダ ふりかけセレクト	ご飯 青梗菜の味噌汁 春雨と野菜の炒め物 コーンとインゲンのドレ和え ヤクルト　ふりかけセレクト	ご飯 ナスの清汁 魚の西京焼き カボチャとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト	ご飯 オクラの味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ピーマンとナスのお浸し ヤクルト　ふりかけセレクト
エネルギー580kcal　たんぱく質27.1g 脂質16.5g　食塩相当量2.3g	エネルギー636kcal　たんぱく質24.2g 脂質20.0g　食塩相当量2.4g	エネルギー555kcal　たんぱく質22.8g 脂質14.7g　食塩相当量2.7g	エネルギー535kcal　たんぱく質14.6g 脂質10.8g　食塩相当量2.1g	エネルギー566kcal　たんぱく質17.2g 脂質10.8g　食塩相当量2.5g	エネルギー550kcal　たんぱく質21.6g 脂質14.1g　食塩相当量2.9g	エネルギー570kcal　たんぱく質13.3g 脂質16.8g　食塩相当量2.8g

★クリスマス豆知識

サンタクロースの赤い服はコカ・コーラが広めた

もともとサンタの服は緑や茶色など様々な色だったそうですが、1931年にコカ・コーラ社が広告に赤い服のサンタを登場させたことで、現在のイメージが定着しました。

＊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。