

# 週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 12月 21日 ~ 令和 7年 12月 27日

	12/21(日)	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)
朝	ロールパン ミニ黒糖ロール ブルーベリージャム オニオンスープ レンコンの洋風リ ブロッコリーのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし カリフラワーの ごまだれかけ ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ひきわり納豆 金時豆 小松菜のしらす和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ もやしの 塩こんぶ和え 梅干し ショア	御飯 みそ汁 ちくわのきんぴら風 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも カリフラワーの さっぱりサラダ和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 鶏団子の煮物 長芋の生姜しょうゆ ふりかけ 牛乳
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.6 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 11.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.3 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.0 g
昼	御飯 牛肉と 春雨のチャプチェ たけのこの煮物 小松菜の辛子和え あさりのみそ汁	《冬至》 あずき御飯 さわらの ゆずみそ焼き かぼちゃの そばろあんかけ 酢れんこん けんちん汁	焼きうどん 御飯 ブロッコリーの ピーナッツ和え さつま汁	シーフードグラタン 御飯 チキンナゲット 野菜サラダ コンソメスープ	《クリスマス》 キーマカレー (ミモ木の木ハバーク付き) かぶのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ふくしん漬け	御飯 鶏肉のソテー 玉ねぎソース 白菜の煮浸し ビーンズサラダ かき玉汁	御飯 えびチリ 角天と白滝の煮物 カリフラワーの おかか和え みそ汁
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 28.2 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.2 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.6 g
タ	御飯 鶏の黒こしょう焼き チンゲン菜と 卵のソテー カリフラワーの おかか和え フルーツ	御飯 マーボー豆腐 ビーフンの山菜炒め オクラと なめこの和え物 すまし汁	御飯 かに玉あんかけ 糸こんにゃくと 人参の煮物 長芋たんざく すまし汁	麦ごはん タンドリーチキン さつま芋と 切り昆布の煮物 白和え すまし汁	御飯 タラと野菜の みぞれ煮 ごぼうのごま炒め 白菜と水菜の和え物 すまし汁	御飯 豚のねぎみそ焼き じゃがいもの 桜えびソテー めかぶの和え物 すまし汁	御飯 焼肉風炒め なすの煮付け ブロッコリーの ツナマヨ和え みそ汁
	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.0 g
おやつ	おにぎり カステラ せんべい	カエデの実	ミニあんまん	バウムクーヘン	ベジカフェ ガトーショコラ	抹茶のドームケーキ (あんこ)	お茶プリン
	エネルギー 46 94 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.5 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.0 g

# 週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 12月 28日 ～ 令和 8年 1月 3日

	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)
朝	食パン マーガリン コンソメスープ きのこソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 カリフラワーの ツナ和え のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 チンゲン菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーと かかの和え物 ふりかけ ヤクルト	御飯 すまし汁 いわしの梅煮 黒豆 たたきごぼう 紅白なます 牛乳	御飯 みそ汁 春菊のごま和え 豆きんとん 昆布巻 伊達巻 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き キャベツと コーンの和え物 ふりかけ 牛乳
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.5 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.6 g
昼	オムライス ほうれん草の じゃこ炒め アボカドの サザンソテーと和え オニオン ジンジャースープ	麦ごはん メンチカツと コロッケ いんげんの桜えび炒め きゅうりと かにかまの酢の物 中華スープ	御飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 ブロッコリーと コーンの和え物 みそ汁	御飯 赤魚の西京焼き さつま芋の煮物 きゅうりと 大根の塩昆布和え みそ汁	赤飯 唐揚げとハムカツ おせち盛り合わせ ポテトサラダ 白玉の雑煮	御飯 天ぷら盛り合わせ 五目巾着の煮物 きゅうりと わかめの酢の物 すまし汁	握り寿司 かぶのかにあんかけ 白和え 茶碗蒸し
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 33.5 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 4.4 g
夕	御飯 さわらの煮付け じゃが芋の煮物 もずく酢 すまし汁	御飯 ポークソテー 和風おろしソース 糸昆布の煮物 なすのおかか和え すまし汁	御飯 厚揚げと 小松菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 ささみと 白菜の梅ポン和え フルーツ	《大みそか》 年越しそば 御飯 かき揚げ カリフラワーの ごまだれかけ みかん	御飯 すき焼き風 大根の煮物 ブロッコリーの くるみ和え すまし汁	しらすご飯 筑前煮 だし巻き卵 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	御飯 牛肉の柳川風卵とじ いんげんの そぼろ炒め 大根のゆずみそがけ すまし汁
	エネルギー 462 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.1 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 9.2 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 23.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.3 g
おやつ	ぽたぽた 焼きたまご （抹茶）	クリームブッセ	人形焼き	どらやき （抹茶あん）	上用まんじゅう	おはぎ（こしあん）	黒ゴマプリン
	エネルギー 52.95 kcal たんぱく質 0.5 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 0.0 g