

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 レンコンの洋風ソテー ^{ブロッコリーのマリネ} 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ 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 ジヨア	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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	530 kcal 18.4 g 6.6 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	474 kcal 20.6 g 3.3 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	535 kcal 27.8 g 11.0 g 1.8 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	433 kcal 15.3 g 2.3 g 3.4 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	431 kcal 17.7 g 4.2 g 3.5 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	473 kcal 22.8 g 4.2 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	477 kcal 17.5 g 4.3 g 3.0 g	
昼	御飯 牛肉と 春雨のチャプチエ 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 そぼろあんかけ 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 (モミの木ハバーグ付き) 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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	506 kcal 23.7 g 6.6 g 3.8 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	598 kcal 28.6 g 8.7 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	492 kcal 28.2 g 8.7 g 4.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	545 kcal 23.3 g 5.2 g 4.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	805 kcal 33.2 g 8.3 g 5.4 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	551 kcal 27.2 g 5.8 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	537 kcal 17.9 g 5.7 g 3.6 g	
夕	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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	504 kcal 24.5 g 4.5 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	521 kcal 22.2 g 6.5 g 3.5 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	484 kcal 20.4 g 3.0 g 4.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	610 kcal 23.9 g 6.6 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	466 kcal 26.0 g 8.3 g 3.5 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	519 kcal 27.1 g 8.2 g 3.9 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	471 kcal 22.0 g 7.3 g 3.0 g	
おやつ	おにぎり せんべい カステラ	力エデの実	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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	46 kcal 0.6 g 0.1 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	94 kcal 2.1 g 0.2 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	99 kcal 1.2 g 0.2 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	109 kcal 2.4 g 1.0 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	102 kcal 1.8 g 0.2 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	112 kcal 2.5 g 0.3 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	91 kcal 2.1 g 0.0 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量

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 ^{フリーツ} 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 ワインナーソティー 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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	547 kcal 19.2 g 5.9 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	438 kcal 16.8 g 4.3 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	504 kcal 25.6 g 8.1 g 2.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	433 kcal 14.5 g 4.0 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	574 kcal 26.1 g 6.5 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	345 kcal 18.8 g 5.6 g 4.5 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量
昼	オムライス ほうれん草の じゃこ炒め アボカドの サザンドレッシング 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 レソンの桜えび炒め 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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	556 kcal 23.0 g 7.8 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	627 kcal 19.1 g 4.4 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	626 kcal 25.6 g 7.4 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	472 kcal 23.3 g 4.4 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	676 kcal 19.9 g 8.0 g 4.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	456 kcal 19.7 g 3.0 g 6.8 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量
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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	462 kcal 24.7 g 6.9 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	518 kcal 24.3 g 5.3 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	403 kcal 15.1 g 6.0 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	627 kcal 22.4 g 9.2 g 6.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	527 kcal 19.0 g 5.9 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	515 kcal 27.7 g 23.0 g 3.9 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量
おやつ	ぽたぽた ロールケーキ (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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	52 kcal 0.5 g 0.1 g 0.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	89 kcal 1.2 g 0.1 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	103 kcal 1.8 g 1.0 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	117 kcal 2.6 g 0.8 g 0.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	90 kcal 1.6 g 0.8 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	78 kcal 1.4 g 0.7 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量