

予 定 献 立 一 覧 表

2025/11/25 10:42
1 / 1

令和 7年12月10日 ～ 令和 7年12月16日

【 常 食 】

	12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)		12月15日(月)		12月16日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(大根・高野) 海老団子のコンソメ煮 なすの炒り煮 ふりかけ ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・オクラ) 納豆 インゲンと竹輪の炒め煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・エノキ) 豆腐と野菜の旨煮 ホウレン草のナムル ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) 豆乳がんもの煮物 玉葱のソテー 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(青菜・モヤシ) チキンボール煮 アスパラサラダ ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・麩) ハンパンの煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・油揚げ) かに豆腐 薩摩揚げと小松菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200	
昼	御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(サワラ) 切干大根とアサリの炒り煮 ワカメの酢の物 ブルーチェ		カレーライス ・ 小松菜とキノコの煮物 ポン酢和え フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉の柚子照焼 大根とベーコンのソテー スパゲッティサラダ リンゴ・パイ 		御飯(180g) 魚の卵マヨネーズ焼(メルルサ) キャベツと挽肉の炒め煮 春雨の酢の物 セリ60(オレンジ)		御飯(180g) 魚の生姜煮(フリ) ブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 いちごバナナア 		御飯(180g) 魚のオーロラソース焼(サワラ) かぶの炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え オレンジ・白桃缶		A 御飯(180g) 鶏肉とコーンのシチュー キャベツのあさり炒め 和え物 バナナ・黄桃缶	B 御飯(180g) 鶏肉とコーンのシチュー キャベツのあさり炒め ・ バナナケーキ
夕	A 御飯(180g) すまし汁(花麩) 鶏肉のピザ焼 白菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ	B 醤油ラーメン ・ 白菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 魚の漬け焼(アジ) さつま芋のバター煮 キャベツのマリネ	B きつねそば(温) シューマイ(2個) ・ さつま芋のバター煮 キャベツのマリネ	御飯(180g) 味噌汁(高野・里芋) 白身魚のガーリックソテー 冬瓜のエビあんかけ ブロッコリーとササミのサラダ 		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・菜の花) 鶏肉の香味焼 高野豆腐の煮物 きんとん 		御飯(180g) すまし汁(豆腐) 青椒肉絲風 南瓜のそぼろ煮 ホウレン草のドレッシング和え 		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコンブ) 八宝菜風 茄子炒め モヤシと胡瓜の酢の物 		御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の薬味焼(サハ) 生揚げの炒め煮 ゆかり和え	
1 日 合 計	kcal 1778.06	1754.72 kcal	kcal 1818.52	1804.87 kcal	kcal 1752.73	kcal	kcal 1828.58	kcal	kcal 1780.06	kcal	kcal 1758.9	kcal	kcal 1758.97	1830.91 kcal
	蛋白質 68.15	65.54 g	蛋白質 67.45	71.65 g	蛋白質 71.32	g	蛋白質 66.31	g	蛋白質 70.41	g	蛋白質 69.19	g	蛋白質 68.71	68.85 g
	脂質 47.54	50.38 g	脂質 49.08	49.27 g	脂質 49.29	g	脂質 49.83	g	脂質 52.23	g	脂質 51.56	g	脂質 47.88	53.39 g
	炭水化物 284.53	267.14 g	炭水化物 296.4	300.36 g	炭水化物 273.13	g	炭水化物 295.4	g	炭水化物 274.22	g	炭水化物 271.93	g	炭水化物 283.34	288.72 g
	食塩相当 6.79	7.63 g	食塩相当 6.75	7.38 g	食塩相当 6.69	g	食塩相当 5.97	g	食塩相当 6.74	g	食塩相当 6.75	g	食塩相当 6.75	6.61 g

備考

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。