

令和 7 年 12 月 献 立 表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	月	きのこソテー	ポテトサラダ	ハンバーグのクリームソース	さつま芋と豚の金平	味噌汁	豚の生姜炒め	白菜のおかか和え	味噌汁
		666kcal 22.9g	480kcal 16.6g	944kcal	27.2g		798kcal 27.4g	880kcal	33.7g
2	火	目玉焼き	胡瓜と切干大根の和風サラダ	豚骨ラーメン	肉団子の甘酢あん	ゼリー	さばの塩焼き	炒り鶏	豚汁
		641kcal 23.3g	437kcal 15.9g	1020kcal	28.1g		913kcal 35.7g	847kcal	35.5g
3	水	炒り豆腐	シーザーサラダ	カレーライス	盛合せサラダ	コンク	肉豆腐	ナムル	味噌汁
		686kcal 26.3g	481kcal 16.6g	1097kcal	26.6g		870kcal 24.4g	910kcal	36.3g
4	木	ひじき炒め	ツナサラダ	揚げ鶏の香味ソース	金平れんこん	味噌汁	青椒肉絲	揚げ出し豆腐	味噌汁
		726kcal 25.8g	441kcal 17.7g	913kcal	36.9g		975kcal 41.1g	958kcal	47.2g
5	金	玉子と春雨の炒め物	アスパラソテー	とんかつ	スパゲッティサラダ	味噌汁	ポークソテー	けんちん煮	味噌汁
		705kcal 23.1g	445kcal 16.8g	978kcal	28.2g		838kcal	29.6g	
6	土	朝食バイキング		豚の一味風味	ほうれん草ナムル	味噌汁	回鍋肉	小松菜とカニカマの酢味噌和え	味噌汁
				742kcal	25.9g		911kcal	28.4g	
7	日	朝食バイキング		中津から揚げ	ポテトサラダ	味噌汁	ポークチャップ	茄子の揚げ浸し	スープ
				950kcal	32.0g		877kcal	27.9g	
8	月	温泉卵	スパソテー	きつねうどん	イカリングフライ	みかん缶	柳川煮風	もやしの梅肉和え	味噌汁
		683kcal 27.2g	495kcal 17.0g	837kcal	19.1g		774kcal 37.2g	902kcal	24.2g
9	火	キャバツの卵とじ	フルーツヨーグルト	ミックスグリル	ごぼうサラダ	味噌汁	白菜と豚のヒリ辛炒め	にらと豆腐の卵炒め	味噌汁
		665kcal 24.8g	451kcal 16.0g	887kcal	29.2g		782kcal 28.8g	822kcal	34.9g
10	水	厚揚げのそぼろ煮	マセドアンサラダ	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	ミートクラン	白菜サラダ	味噌汁
		768kcal 31.4g	474kcal 17.8g	1024kcal	24.6g		836kcal 27.1g	930kcal	21.3g
11	木	赤魚のみりん焼	大根サラダ	アジフライ	肉じゃが	味噌汁	おでん	青梗菜と竹輪の中華煮	味噌汁
		703kcal 33.2g	411kcal 15.6g	954kcal	32.5g		776kcal 29.0g	781kcal	30.7g
12	金	きんぴらごぼう	ハムサラダ	トリニータ唐揚げ	切干大根煮	味噌汁	メンチカツ	じゃが芋のカレー煮	味噌汁
		662kcal 22.1g	429kcal 17.6g	899kcal	38.4g		966kcal	22.8g	
13	土	朝食バイキング		鶏のマスタードマヨ焼き	白菜の煮浸し	味噌汁	豚のゆかり揚げ	きのこスクランブルエッグ	味噌汁
				759kcal	37.3g		939kcal	43.7g	
14	日	朝食バイキング		とり天	マリネ風	味噌汁	ポークピカタ	にら豚	スープ
				927kcal	40.3g		914kcal	34.9g	
15	月	野菜の味噌炒め	オムレツ	豚肉の生姜焼井	白菜の中華ソテー	味噌汁	タンンドリーチキン	春雨サラダ	味噌汁
		754kcal 22.6g	602kcal 21.7g	1111kcal	31.4g		766kcal 36.7g	1016kcal	25.6g
16	火	さばの塩焼き	ポパイソテー	🎄 クリスマスフェア 🎄			ロールキャベツ	大豆和え	味噌汁
		648kcal 25.2g	452kcal 17.5g				745kcal 27.4g	811kcal	34.1g
17	水	肉ごぼう	チーズサラダ	ひき肉のカレー	盛合せサラダ	コンク	チキンポテト	ビーフソテー	味噌汁
		713kcal 23.4g	438kcal 17.5g	1122kcal	28.6g		782kcal 40.7g	995kcal	27.8g
18	木	大根金平	フルーツヨーグルト	油淋鶏	マカロニサラダ	味噌汁	八宝菜	ほうれん草とひじきのごま和え	スープ
		685kcal 23.4g	451kcal 16.0g	911kcal	40.3g		759kcal 29.6g	774kcal	27.3g
19	金	高菜炒め	シーザーサラダ	肉うどん	餃子	小松菜のピーナッツ和え	チキンカツ	小松菜とえのきの和え物	味噌汁
		651kcal 22.4g	467kcal 16.6g	1121kcal	28.4g		942kcal	28.5g	
20	土	朝食バイキング		麻婆豆腐	春巻き	味噌汁	ほっかりコロケ	カリフラワーのカレー炒め	味噌汁
				956kcal	35.2g		964kcal	22.9g	
21	日	朝食バイキング		白身フライ	高野豆腐の玉子とじ	味噌汁	豚キムチ	大根サラダ	味噌汁
				871kcal	25.1g		756kcal	31.3g	
22	月	ひじき煮	温野菜サラダ	ポークソテー	こんにゃくのナポリタン風	味噌汁	さばの味噌煮	ほうれん草サラダ	すまし汁
		687kcal 25.2g	428kcal 16.7g	838kcal	26.6g		837kcal 29.6g	830kcal	25.2g
23	火	温泉卵	チキンボールのケチャップ煮	煮込みハンバーグ	ビーフンサラダ	わかめスープ	豚の旨辛炒め	大根のあんかけ	味噌汁
		683kcal 27.2g	503kcal 16.7g	841kcal	21.6g		908kcal 24.1g	831kcal	40.6g
24	水	金平こんにゃく	フレンチサラダ	豚すき煮	ブロッコリーサラダ	味噌汁	鶏のたれ炒め	もやしのごま和え	味噌汁
		645kcal 21.6g	408kcal 15.3g	753kcal	30.6g		877kcal 36.7g	767kcal	27.0g
25	木	切干大根のヒリ辛炒め	ベーコンソテー	カレーライス	盛合せサラダ	コンク			
		674kcal 24.3g	456kcal 17.9g	1100kcal	16.3g				

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）

*主菜の上段がA食、下段がB食です。献立の下に数字は総エネルギー(kcal)及び総たんぱく質(g) 夕食 左：A食、右：B食