



令和 7年 12月 献立表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| ごはん 234kCal 肉じゃが 223kCal 春雨サラダ 28kCal 白菜のみそ汁 44kCal | ごはん 234kCal 千キンカツ 200kCal 小松菜サラダ 24kCal もやしのみそ汁 32kCal | ごはん 234kCal 鶏の照り焼き 149kCal フロッキーサラダ 41kCal 豆腐のみそ汁 44kCal | ごはん 234kCal ハヤシライスの具 179kCal マカロニサラダ 80kCal コンソメスープ 35kCal バナナ 42kCal | ちゃんぽん 271kCal 春巻き 54kCal ナムル 18kCal | 休日 | |
| 8日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | |
| ごはん 234kCal どぼろけの具 169kCal ちくわの磯辺揚げ 30kCal 小松菜の胡麻和え 51kCal 豆腐のみそ汁 44kCal | ごはん 234kCal 中華炒め 166kCal ひじき煮 33kCal 里芋のみそ汁 68kCal | ごはん 234kCal あんかけ豆腐 120kCal 小松菜の煮浸し 45kCal キャベツのみそ汁 47kCal | ごはん 234kCal チキン南蛮 220kCal ポテトサラダ 32kCal 豆腐のみそ汁 44kCal | クリームパスタ 324kCal ミートボール 67kCal コールスロー 23kCal コンソメスープ 35kCal | ごはん 234kCal 唐揚げ 353kCal キャベツのマリネ 9kCal たまねぎのみそ汁 45kCal | 休日 |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| ごはん 234kCal 白身フライ丼の具 109kCal マカロニサラダ 80kCal すまし汁 23kCal ゼリー 32kCal | ごはん 234kCal マーボー豆腐 232kCal ナムル 18kCal 中華スープ 42kCal | 和風パスタ 124kCal ちくわの磯辺揚げ 30kCal コンソメスープ 35kCal バナナ 42kCal | ごはん 234kCal シチュー 146kCal 大豆の甘辛揚げ 85kCal かぼちゃサラダ 64kCal | ごはん 234kCal チキンチキンごぼう 329kCal コールスロ 23kCal 玉ねぎのみそ汁 45kCal | 休日 | |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 焼きそば 208kCal 卵焼き 74kCal ワカメサラダ 93kCal かきたまスープ 42kCal | にゅうめん 60kCal 煮物 105kCal 卵焼き 74kCal バナナ 42kCal | ごはん 234kCal 親子丼の具 196kCal コロッケ 90kCal きんぴらごぼう 57kCal 白菜のみそ汁 39kCal | クリスマスメニュー ピラフ ポテトサラダ 唐揚げ ミートボール コンソメスープ | ごはん 234kCal 豆腐ハンバーグ 147kCal かぼちゃの煮つけ 47kCal 大根のみそ汁 32kCal | 年越しうどん 176kCal かき揚げ 100kCal 野菜の胡麻和え 51kCal | 休日 |
| 29日 | 30日 | 31日 | | | | |
| ごはん 234kCal コロッケ(野菜添え) 180kCal マカロニサラダ 80kCal コンソメスープ 35kCal | 休日 | | 休日 | | | |