



# 令和 7年 12月 献立表



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	日 7日
ごはん 168kCal 肉じゃが 223kCal 春雨サラダ 28kCal 白菜のみぞ汁 44kCal	ごはん 168kCal 千キンカツ 200kCal 小松菜サラダ 24kCal もやしのみぞ汁 32kCal	ごはん 168kCal 鶏の照り焼き 149kCal フロッコリーサラダ 41kCal 豆腐のみぞ汁 44kCal	ごはん 168kCal 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	ごはん 168kCal 焼きサバ 82kCal 酢の物 20kCal キャベツのみぞ汁 47kCal	★休日★
8日	10日	11日	12日	13日	14日	
ごはん 168kCal どぼろぎの具 169kCal ちくわの磯辺揚げ 30kCal 小松菜の胡麻和え 51kCal 豆腐のみぞ汁 44kCal	ごはん 168kCal 中華炒め 166kCal ひじき煮 33kCal 里芋のみぞ汁 68kCal	ごはん 168kCal あんかけ豆腐 120kCal 小松菜の煮浸し 45kCal キャベツのみぞ汁 47kCal	ごはん 168kCal チキン南蛮 220kCal ポテトサラダ 32kCal 豆腐のみぞ汁 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 168kCal 唐揚げ 353kCal キャベツのマリネ 9kCal たまねぎのみぞ汁 45kCal	★休日★
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 168kCal 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 168kCal 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 168kCal シチュー 146kCal 大豆の甘辛揚げ 85kCal かぼちゃサラダ 64kCal	ごはん 168kCal チキンチキンごぼう 329kCal コールスロー 23kCal 玉ねぎのみぞ汁 45kCal	ごはん 168kCal あんかけギョーザ 98kCal 里芋のごま和 70kCal なめこ中華スープ 88kCal	★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 168kCal 親子丼の具 196kCal コロッケ 90kCal きんぴらごぼう 57kCal 白菜のみぞ汁 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 168kCal 豆腐ハンバーグ 147kCal かぼちゃの煮つけ 47kCal 大根のみぞ汁 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 168kCal 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★				