

○週間献立表○

常食

日付	2025年12月01日(月)	2025年12月02日(火)	2025年12月03日(水)	2025年12月04日(木)	2025年12月05日(金)	2025年12月06日(土)	2025年12月07日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) 肉じゃが 菜の花のお浸し たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(小松菜/おつゆ麩) 豆腐とツナのチャンプルー キャベツの煮浸し うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(葉大根/白菜) スクランブルエッグ&ウインナー チンゲン菜の煮びたし もずく酢 牛乳	ごはん 味噌汁(大根/青ねぎ) 豆腐のあんかけ ピーマンの煮物 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/いんげん) はんぺん焼き キャベツのドレッシング和え たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/里芋) 車麩と鶏団子の煮物 おかか和え もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) 納豆 白菜ソテー めかぶ 牛乳	
	ごはん 野菜オムレツ アスパラ煮 中華サラダ 果物	ごはん 赤魚の煮つけ カニあんかけ ブロッコリーの和え物 果物	ごはん 豆腐の胡麻味噌田楽 じゃが芋金平風煮 ドレッシング和え 果物	◆特別メニュー◆ (A)ごはん (A) 焼き餃子 (B) さんま蒲焼 井 里芋の練りクルミかけ しろなの和え物 ゼリー	ごはん 鮭のパン粉焼き 青菜ときのこのソテー カリフラワーの和え物 果物	ごはん カレイの南部焼き じゃが芋煮 小松菜のわさび和え 果物	ごはん ブリの照り焼き 青菜のオイスターソース炒め 揚げなす 果物缶	
	ごはん 味噌汁(茄子/葱) 魚の幽庵焼き スープ煮 胡麻和え	ごはん 味噌汁(冬瓜/かいわれ菜) 豚肉と葱の醤油炒め さつま芋の煮物 菜種和え	ごはん 味噌汁(絹さや/人参) タンドリーチキン 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(三つ葉/玉葱) 鱈のムニエル 冬瓜の煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 豆腐ハンバーグ 菜の花の煮浸し さつま芋サラダ	ごはん すまし汁(かぶ/葉大根) 豚肉の味噌炒め 野菜のスープ煮 もやし和え	ごはん 味噌汁(板麩/キャベツ) 松風焼き ほうれん草の煮浸し かに風味サラダ	
	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 37.8 g 炭水化物 277.8 g ナトリウム 2625 mg	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 38.3 g 炭水化物 279.2 g ナトリウム 2783 mg	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 47.2 g 炭水化物 270.8 g ナトリウム 2863 mg	エネルギー 1816 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 37.3 g 炭水化物 295.3 g ナトリウム 2839 mg	1831 kcal 蛋白質 74.6 g 脂質 46.2 g 炭水化物 273.0 g ナトリウム 2708 mg	エネルギー 1812 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 39.8 g 炭水化物 291.0 g ナトリウム 2687 mg	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 36.2 g 炭水化物 279.6 g ナトリウム 2617 mg	エネルギー 1833 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 48.6 g 炭水化物 270.4 g ナトリウム 2844 mg
	一日合計							

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。