

○週間献立表○

常食（A メニュー）

日付	2025年12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)	2025年12月25日(木)	2025年12月26日(金)	2025年12月27日(土)	2025年12月28日(日)							
朝食	ごはん 味噌汁(絹さや/かぶ)	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐)	ごはん 味噌汁(大根/かいわれ)	ごはん 味噌汁(人参/葉大根)	ごはん 味噌汁(かぶ/かいわれ菜)	ごはん 味噌汁(キャベツ/絹さや)	ごはん 味噌汁(里芋/人参)							
	はんぺん焼き	玉子焼き	やわらかチキン	ミートオムレツ	車麩と海老団子の煮物	豆腐焼売	カニ風味たまご巻							
	ポン酢炒め	茄子煮	野菜煮	野菜とワインナーのソテー	和え物	茄子の煮浸し	カリフラワーの和え物							
	金時豆	のり佃煮	味付け海苔	ふりかけ	とろろ	うめびしお	のり佃煮							
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
昼食	◆冬至◆ ごはん	カレーライス	ごはん	◆クリスマス◆ ピラフ	ごはん	ごはん	ごはん							
	鮭のちゃんちゃん焼き	ピーマンの炒め煮	豆腐の肉味噌かけ	魚のトマトソースかけ	レモン醤油焼き	マスの塩焼き								
	かにかま和え		チンゲン菜の煮浸し	もみの木ハンバーグ	野菜煮	小松菜のおかか煮								
	南瓜の甘煮	果物	カリフラワーの和え物	ブロッコリーの炒め煮	ほうれん草のドレ和え	さつまいもサラダ								
	ほうれん草サラダ		果物	さつまいもの甘露煮	果物	ゼリー								
	果物			チンゲン菜のマヨ和え										
夕食	ごはん コンソメスープ(玉ねぎ/人参)	ごはん 味噌汁(里芋/畠菜)	ごはん 味噌汁(かぶ/絹さや)	ごはん かきたま汁(豆腐/葱)	ごはん 味噌汁(畠菜/玉葱)	ごはん 味噌汁(菜の花/板麩)	ごはん 味噌汁(大根/葉大根)							
	白菜の重ね蒸し	魚の葱醤油焼き	ホッケの塩焼き	鶏肉のポン酢かけ	友禅卵	ブリの香味焼き	麻婆豆腐							
	菜の花の中華風煮	おかげ煮	こんにゃくのピリ辛炒め	スープ煮	ひじきの炒り煮	白菜のクリーム煮	ピーマンの煮物							
	マカロニサラダ	いんげんの胡麻和え	青菜の和え物	小松菜の辛し和え	大根の甘酢和え	オクラの和え物	ポン酢和え							
一日合計	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1792 kcal 74.1 g 33.8 g 293.9 g 7.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1774 kcal 69.8 g 38.4 g 281.6 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1767 kcal 72.5 g 43.1 g 263.8 g 6.7 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1853 kcal 70.4 g 49.0 g 274.3 g 7.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1825 kcal 77.6 g 41.9 g 275.7 g 7.2 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1780 kcal 71.8 g 41.9 g 265.8 g 6.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1826 kcal 73.5 g 40.2 g 286.5 g 6.8 g