

## ○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<br>味噌汁(絹さや/かぶ)<br>はんぺん焼き<br>ポン酢炒め<br>金時豆<br>牛乳                     | ごはん<br>味噌汁(さつま芋/高野豆腐)<br>玉子焼き<br>茄子煮<br>のり佃煮<br>牛乳                     | ごはん<br>味噌汁(大根/かいわれ)<br>やわらかチキン<br>野菜煮<br>味付け海苔<br>牛乳                   | ごはん<br>味噌汁(人参/葉大根)<br>ミートオムレツ<br>野菜とウインナーのソテー<br>ふりかけ<br>牛乳            | ごはん<br>味噌汁(かぶ/かいわれ菜)<br>車麩と海老団子の煮物<br>和え物<br>とろろ<br>牛乳                 | ごはん<br>味噌汁(キャベツ/絹さや)<br>豆腐焼売<br>茄子の煮浸し<br>うめびしお<br>牛乳                  | ごはん<br>味噌汁(里芋/人参)<br>カニ風味たまご巻<br>カリフラワーの和え物<br>のり佃煮<br>牛乳              |
| 昼食   | ◆冬至◆<br>ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>南瓜の甘煮<br>ほうれん草サラダ<br>果物                   | カレーライス<br>ピーマンの炒め煮<br>かにかま和え<br>果物                                     | ごはん<br>豆腐の肉味噌かけ<br>チンゲン菜の煮浸し<br>カリフラワーの和え物<br>果物                       | ◆クリスマス◆<br>ピラフ<br>もみの木ハンバーグ<br>さつまいもの甘露煮<br>菜の花のバター醤油炒め煮<br>クリスマスデザート  | ごはん<br>魚のトマトソースかけ<br>ブロッコリーの炒め煮<br>チンゲン菜のマヨ和え<br>果物缶                   | ごはん<br>レモン醤油焼き<br>野菜煮<br>ほうれん草のドレ和え<br>果物                              | ごはん<br>マスの塩焼き<br>小松菜のおかか煮<br>さつまいもサラダ<br>ゼリー                           |
| 夕食   | ごはん<br>コンソメスープ(玉ねぎ/人参)<br>白菜の重ね蒸し<br>菜の花の中華風煮<br>マカロニサラダ               | ごはん<br>味噌汁(里芋/畑菜)<br>魚の葱醤油焼き<br>おかか煮<br>いんげんの胡麻和え                      | ごはん<br>味噌汁(かぶ/絹さや)<br>ホッケの塩焼き<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>青菜の和え物                 | ごはん<br>かきたま汁(豆腐/葱)<br>鶏肉のポン酢かけ<br>スープ煮<br>小松菜の辛し和え                     | ごはん<br>味噌汁(畑菜/玉葱)<br>友禅卵<br>ひじきの炒り煮<br>大根の甘酢和え                         | ごはん<br>味噌汁(菜の花/板麩)<br>ブリの香味焼き<br>白菜のクリーム煮<br>オクラの和え物                   | ごはん<br>味噌汁(大根/葉大根)<br>麻婆豆腐<br>ピーマンの煮物<br>ポン酢和え                         |
| 一日合計 | エネルギー 1792 kcal<br>蛋白質 74.1 g<br>脂質 33.8 g<br>炭水化物 293.9 g<br>食塩 7.1 g | エネルギー 1774 kcal<br>蛋白質 69.8 g<br>脂質 38.4 g<br>炭水化物 281.6 g<br>食塩 6.4 g | エネルギー 1767 kcal<br>蛋白質 72.5 g<br>脂質 43.1 g<br>炭水化物 263.8 g<br>食塩 6.7 g | エネルギー 1853 kcal<br>蛋白質 70.4 g<br>脂質 49.0 g<br>炭水化物 274.3 g<br>食塩 7.0 g | エネルギー 1825 kcal<br>蛋白質 77.6 g<br>脂質 41.9 g<br>炭水化物 275.7 g<br>食塩 7.2 g | エネルギー 1780 kcal<br>蛋白質 71.8 g<br>脂質 44.4 g<br>炭水化物 265.8 g<br>食塩 6.9 g | エネルギー 1826 kcal<br>蛋白質 73.5 g<br>脂質 40.2 g<br>炭水化物 286.5 g<br>食塩 6.8 g |