

予定献立表
 令和 7年 12月 16日 ~ 令和 7年 12月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ジョア 469kcal	ごはん コーン入り中華スープ 蒸し鶏香味だれ 揚げぎょうざ ほうれん草の和え物 623kcal	0kcal	ごはん わんこそば さばのしょうが煮 しのだ煮 もやしのナムル 743kcal	1835kcal
17(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト ヨーグルト 608kcal	味噌ラーメン えびシューマイ オクラとひじきの胡麻和え 559kcal	0kcal	菜めし けんちん汁 煮魚 海草サラダ バナナ バナナ 572kcal	1739kcal
18(木)	食パン せん切り野菜のスープ ハムエッグ ジャム 牛乳 生卵 459kcal	ポークカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト 660kcal	0kcal	ごはん 肉豆腐 春巻き 里芋の白和え 603kcal	1722kcal
19(金)	レーズンロールパン オニオンスープ プレーンオムレツ ジャム 牛乳 471kcal	ごはん 味噌汁 油淋鶏 ふろふき大根五目あん ゼリー 831kcal	0kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の西京焼き じやがいものマヨチーズ焼き 春雨サラダ 646kcal	1948kcal
20(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ヨーグルト 452kcal	親子どんぶり かぼちゃの味噌汁 小松菜のごま和え 618kcal	0kcal	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 ブロッコリーごまドレ和え 枝豆 639kcal	1709kcal
21(日)	パン コーンスープ ハムエッグ プルーンドライフルーツ 牛乳 506kcal	ごはん 中華スープ えびシューマイ チンジャオロースー りんご 617kcal	0kcal	ごはん なめこ汁 豚平焼 マカロニサラダ ゼリー 757kcal	1880kcal
22(月)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 ふりかけ ヨーグルト 453kcal	ロールパン・サンドイッチ ビーフシチューパイ スパゲッティ・ウインナー ハンバーグ・からあげ サラダ クリスマスケーキ 1616kcal	0kcal	中華飯 かにシューマイ 杏仁豆腐 704kcal	2773kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ジョア 538kcal	ごはん 白味噌汁 豚ニラのさんが焼き ビーフン みかん 705kcal	0kcal	ごはん 白菜ときくらげのスープ タンドリーチキン 生麩と里芋の含め煮 ゼリー 715kcal	1958kcal
24(水)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 ふりかけ ヨーグルト 470kcal	ごはん かぼちゃスープ ムニエルのヨーグルトソース きんぴらごぼう ゼリー 747kcal	0kcal	照り焼きチキンライス キャベツのスープ 角切りサラダ 681kcal	1898kcal
25(木)	食パン せん切り野菜のスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 417kcal	スパゲッティミートソース シャキシャキサラダ クリスマスプリン 747kcal	kcal	ごはん 白味噌汁 魚の七味焼き ポテトサラダ 白菜のおひたし 606kcal	1770kcal
26(金)	かぼちゃロールパン ミネストローネスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 512kcal	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれんそうの和えもの プリン 625kcal	kcal	チャーハン スープギョーザ 中華風ごま和え 564kcal	1701kcal
27(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 531kcal	カツカレー ブロッコリーサラダ ローリー 766kcal	0kcal	ごはん きのこ汁 豚肉のしょうが焼き ふろふき大根 りんご 616kcal	1913kcal
28(日)	パン カリフラワーのカレースープ ベーコンエッグ プルーンドライフルーツ 牛乳 515kcal	ごはん 白味噌汁 おろしハンバーグ 長芋ののり和え ゼリー 745kcal	0kcal	ごはん かきたま汁 豚こま団子の黒酢あんかけ マカロニサラダ りんごジュース 808kcal	2068kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 450kcal	中華飯 春巻き マンゴープリン 695kcal	0kcal	ごはん 味噌汁 焼き鯖 肉じゃが いんげんのごまあえ 770kcal	1915kcal
30(火)	ごはん 味噌汁 がんと人参の煮物 ふりかけ ヨーグルト 514kcal	ごはん かぶの味噌汁 鶏のゆず風味照り焼き 白菜のおしたし フルーツポンチ 635kcal	kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ かぼちゃの煮物 ゼリー 593kcal	1742kcal
31(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト ヨーグルト 518kcal	年越しそば かきあげ 野菜の和え物 496kcal	kcal	ごはん けんちん汁 煮魚 チャブチェ 酢の物 いかの酢のもの 553kcal	1567kcal