

Merry Christmas! 週間献立表



令和7年12月21日～令和7年12月27日

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	ごはん みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) ひき肉の卵とじ 生姜和え(ほうれん草) 漬物(赤かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・キャベツ) 焼魚(たら) 柚子和え(かぶ) 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(人参・もやし) スクランブルエッグ しその実和え(キャベツ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(棒麩・かぶの葉) 野菜味噌炒め(玉ねぎ) フレンチサラダ(ブロッコリー) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(えのき・青ネギ) 五目炒り卵 かか和え(玉ねぎ) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) つきこんそぼろ炒め たたき胡瓜 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(白菜・大根葉) 納豆 大根の炒め煮 漬物(赤かつぱ) 牛乳
昼	ごはん みそ汁(人参・大根葉) 豚肉の味噌漬焼 五目ビーフン オーロラソース和え(ブロッコリー) 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(大根・小松菜) 鶏肉の朝鮮焼 冬至南瓜 和え物(菜の花) 冬至はちみつゆずゼリー	ごはん みそ汁(庄内麩・春菊) 肉団子の酢豚風 長芋ときざみ揚げの煮物 胡瓜とたくあんのごま和え オレンジゼリー	三色丼 中華スープ カニ焼売 果物(洋梨缶)	ターメリックピラフ コンソメスープ 鶏の煮込み赤ワインソース じゃが芋のバジルマヨネーズソース クリスマスカップデザート	ごはん みそ汁(白菜・かぶの葉) 白身魚フライ なすのしそ炒め 生姜和え(菜の花) ブルベリーヨーグルト	ポークハヤシライス コンソメスープ ポテトサラダ パインムース
夕	ごはん 擬製豆腐 白菜の炒め煮 中華風和え物(小松菜)	ごはん 牛肉コロッケ 切干大根の煮物 ぼん酢和え(おくら)	ごはん さばのねぎ味噌焼き 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ	ごはん 和風おろしハンバーグ 大根のとろみ煮 ゆかり和え(白菜)	ごはん たらの竜田焼 ごぼうと高野豆腐の煮物 切干大根の三杯酢	ごはん 豆腐ステーキ 海鮮もやし炒め くるみ和え(いんげん)	ごはん ほうれん草とツナの卵焼 味噌おでん風煮物 桜漬の酢の物(白菜)
カロリー	1286kcal	1273kcal	1312kcal	1277kcal	1301kcal	1286kcal	1318kcal
蛋白質	48.8g	40.5g	43.0g	43.2g	53.8g	41.8g	50.0g
脂質	39.0g	35.2g	39.0g	43.4g	37.0g	43.7g	41.0g
塩分	7.7g	6.7g	6.7g	7.9g	8.0g	7.8g	10.2g