

令和7年

12月献立表



単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分						
1日	並	228	10.1	9.6	27.9	3.1	2日	並	244	15.2	12.5	17.6	1.8	3日	並	297	12.9	14.0	29.1	2.7	4日	並	283	14.8	10.9	31.1	2.6	5日	並	591	18.6	10.1	103.0	3.1	6日	並	252	15.7	11.9	19.8	2.5
サーモンフライ 黒酢肉団子 切昆布煮						さば塩焼き 銭麩磯辺天 豚肉の味噌炒め						豚天梅だれ 厚焼き卵 カレー煮						赤魚照焼き 竹輪カレー天 大根ビーフシチュー						チンジャオロース丼 						さわら山賊焼き ジャンボシューマイ 炒り鶏											
8日	並	232	9.9	11.8	22.5	2.5	9日	並	333	12.3	20.5	25.3	2.1	10日	並	292	16.6	15.3	21.7	2.3	11日	並	266	13.6	16.6	14.2	1.9	12日	並	708	19.4	20.1	107.1	2.8	13日	休業日					
イカ寄せフライ ポークウインナー 青梗菜スープ煮						鶏カレー焼き 野菜コロッケ 大根炒め煮						かれい天揚げ煮 オムレツ 厚揚げうま煮						鶏唐揚げ 切干ベーコン煮 人参シーフードマリネ																							
15日	並	221	12.3	12.1	17.6	1.9	16日	並	306	16.2	12.4	32.4	2.2	17日	並	304	11.6	13.9	33.4	3.9	18日	並	339	13.5	20.5	25.9	2.3	19日	並	780	23.4	17.7	128.9	2.1	20日	休業日					
あじマスタート焼き カレーコロッケ ひじき豆煮						たら天甘酢あん ミートオムレツ ザーサイ和え						たれカツ ミニかに玉 大根、ふ、人参煮						豚生姜焼き 春巻き 野菜炒め						のり弁当 																	
22日	並	320	15.5	19.2	20.6	1.9	23日	並	285	11.4	14.6	27.7	2.2	24日	並	308	18.2	10.4	35.1	3.1	25日	並	325	12.5	21.7	19.7	1.7	26日	並	739	25.0	16.7	116.4	2.4	27日	並	164	19.8	5.3	10.0	1.9
ぶり照焼き ハムカツ 春雨炒め						ささみチーズフライ 厚焼き卵 根菜炒り煮						ます香草焼き 竹輪揚げ煮 さつま揚げ寄せ煮						豚天オーロラソース 豆腐ハンバーグ 切干カレー酢煮												鮭西京焼き ミニかに玉 パンバンジー											