

献立表

2025年12月21日(日)～2026年1月1日(木) 〔第二明光園〕

| | 12/21(日) | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
|-----|---|--|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯(米60g) みそ汁(じゃが芋) 根菜入りつくね きゅうりと中華くらげの和え物 うに風味ソース | ご飯(米60g) みそ汁(さつま芋) 厚揚げの豆乳クリーム煮 キャベツとソーセージのサラダ いりこみそ | ご飯(米60g) みそ汁(里芋) 野菜とマカロニのコンソメ煮 ひじきのサラダ でんぶ | ご飯(米60g) みそ汁(もずく) 高野豆腐の玉子とじ キャベツとコーンのお浸し ねぎ納豆 | ご飯(米60g) みそ汁(豆腐) 肉団子と小松菜のコンソメあん みかんなます 梅風味ソース | ご飯(米60g) みそ汁(丸燕) ひじきと枝豆の寄せ揚げ スパゲティーサラダ ふりかけ(鉄入り) | ご飯(米60g) みそ汁(もやし) ミートオムレツ マカロニのトマトソース炒め のりの佃煮 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ご飯(米60g) 鶏肉のパン粉焼 ふろふき大根 トマトとハムのサラダ | 菜飯(米60g) 豚肉の香味蒸し ほうれん草のソテー 金時豆の甘煮 | ご飯(米60g) 鮭のムニエル かぶの軟らか煮 さつま芋サラダ みかん | チョコチップちぎりパン タンドリーチキン ミモザサラダ パンプキンポタージュ | ご飯(米60g) ニラ玉あんかけ ひじきしゅうまい もやしとハムの中巻和え | おきりこみ 胡瓜とカニ缶の酢物 パバロア(あずきミルク) | ご飯(米60g) エビチリ かぼちゃのグリル 青梗菜のサラダ |
| 3時 | ウエハース ほうじ茶 | せんべい 煎茶 | ヨーグルト | ブッセ 煎茶 | いちごのムース | 甘酒 | 黒棒 ほうじ茶 |
| 夕食 | ご飯(お弁当) みそ汁(玉ねぎ) 白身魚のフライ もやしのシンプル和え 牛蒡巻きの煮つけ 漬物 | ご飯(米60g) みそ汁(小松菜) 牛肉と焼き豆腐の煮物 人参しりしり ポテトサラダ | ご飯(米60g) みそ汁(えのき) 豚肉の生姜焼き 切干大根ベーコンのスープ煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え | ご飯(米60g) みそ汁(大根) にしんの蒲焼 人参とわかめの土佐煮 カリフラワーと小松菜のお浸し | ご飯(米60g) みそ汁(にら) 肉じゃが 茄子の吉野煮 根菜サラダ | お弁当(12/26夕) みそ汁(なす) さわらの西京焼き 春雨のコールスローサラダ 金平ごぼう 漬物 | お弁当(12/27夕) みそ汁(しめじ) イカの五目炒め ブロッコリーのマリネ さつま芋の煮つけ 漬物 |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー 1520 kcal たんぱく質 54 g 脂質 38.2 g カルシウム 511 mg 鉄 6.2 mg 食塩相当量 8.9 g | <一日合計> エネルギー 1541 kcal たんぱく質 53.2 g 脂質 49.5 g カルシウム 783 mg 鉄 11.1 mg 食塩相当量 7.7 g | <一日合計> エネルギー 1561 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 46.8 g カルシウム 809 mg 鉄 7.8 mg 食塩相当量 9.1 g | <一日合計> エネルギー 1535 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 57.4 g カルシウム 625 mg 鉄 6.5 mg 食塩相当量 7.7 g | <一日合計> エネルギー 1527 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 45.7 g カルシウム 590 mg 鉄 5.6 mg 食塩相当量 7.4 g | <一日合計> エネルギー 1549 kcal たんぱく質 62 g 脂質 42.5 g カルシウム 515 mg 鉄 6 mg 食塩相当量 9.5 g | <一日合計> エネルギー 1518 kcal たんぱく質 47.5 g 脂質 30.6 g カルシウム 497 mg 鉄 3.9 mg 食塩相当量 9 g |

*都合により献立を変更することがあります。