

## 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 いりこみそ	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 でんぶ	ご飯（米60g） みそ汁（里芋） 野菜とマカロニのコンソメ煮 ひじきの竹輪 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 みかんナムズ 梅風味ソース	ご飯（米60g） みそ汁（丸蕪） ひじきと枝豆の寄せ揚げ スペゲティーサラダ 梅風味ソース	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 もやしとハムの中華和え	おきりこみ 胡瓜とカニ缶の酢物 ババロア（あづきミルク）	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 プ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 たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量
	1520 kcal 54 g 38.2 g 511 mg 6.2 mg 8.9 g	1541 kcal 53.2 g 49.5 g 783 mg 鐵 食塩相当量	1561 kcal 53.7 g 46.8 g 809 mg 7.8 mg 7.7 g	1535 kcal 62.6 g 57.4 g 625 mg 6.5 mg 9.1 g	1527 kcal 51.1 g 45.7 g 590 mg 5.6 mg 7.7 g	1549 kcal 62 g 42.5 g 515 mg 6 mg 7.4 g	1518 kcal 47.5 g 30.6 g 497 mg 3.9 mg 9 g

\*都合により献立を変更することがあります。