

# 2025年12月8日～12月14日 週間献立表

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
<b>朝食・朝御飯</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆皮なしウインナー</li> <li>◆九条ネギオムレツ</li> <li>◆サラダ菜</li> <li>◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆豆腐ハンバーグ 50g</li> <li>◆オクラ、ヤングコーン</li> <li>◆味噌汁(大根、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ポテトのスクランブルエッグ 63g</li> <li>◆ロースハム 1/2枚</li> <li>◆サラダ菜</li> <li>◆味噌汁(麩、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆鯖の塩焼き 法蓮草のお浸し付き(現地醤油)</li> <li>◆金平ごぼう 40g</li> <li>◆味噌汁(竹輪、ワカメ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ツナカレーポテト煮 60g</li> <li>◆茄子のちりめんのぼん酢(現地)</li> <li>◆味噌汁(キャベツ、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆やわらか角揚げ煮</li> <li>◆春雨チャンプルー 60g</li> <li>◆味噌汁(大根、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆フィッシュソーセージ</li> <li>◆オムレツ 50g</li> <li>◆サラダ菜</li> <li>◆味噌汁(豆腐、葱)</li> </ul>
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	392kcal 11.1g 7.1g 1.6g	394kcal 10.8g 8.6g 2.1g	404kcal 12.9g 9.5g 1.7g	389kcal 12.3g 7.5g 1.9g	398kcal 9.3g 6.8g 2.0g	431kcal 8.4g 7.8g 1.9g	404kcal 14.6g 7.9g 1.9g
<b>昼食・基本食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆鱈の煮つけ</li> <li>◆キャベツと胡瓜のチョレギドレ 40g</li> <li>◆切干しのサラダ 35g</li> <li>◆味噌汁(麩、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯(ミニ)</li> <li>◆塩焼きそば 120g</li> <li>◆ひじきとカリフラワーの梅ドレ和え 35g</li> <li>◆高野と春菊の玉子とし 40g</li> <li>◆中華スープ(椎茸、ワカメ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆紀州南高梅使用かりかりささみ揚げ</li> <li>◆豚肉と大根の味噌煮 40g</li> <li>◆キャベツと小松菜のピーナッツ和え 35g</li> <li>◆すまし汁(豆腐、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆鶏じゃが 120g</li> <li>◆春雨中華風マヨサラダ 40g</li> <li>◆切干しの田舎煮 35g</li> <li>◆味噌汁(小松菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆野菜炒めと肉焼売</li> <li>◆しろ菜ときのこの玉子とし 40g</li> <li>◆フルーツポンチ 35g</li> <li>◆中華スープ(白菜、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ジャーマンポテトコロッケ</li> <li>◆ごぼうの味噌煮 35g</li> <li>◆大根とかにかまの酢の物 40g</li> <li>◆すまし汁(とろろ昆布・葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ゆかり御飯(ミニ)</li> <li>◆肉うどん</li> <li>◆小松菜と白菜の辛子和え(浸し) 40g</li> <li>◆三色豆 35g</li> </ul>
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	544kcal 23.8g 13.2g 3.0g	482kcal 15.4g 9.4g 3.4g	625kcal 17.9g 21.6g 3.2g	637kcal 18.3g 20.1g 3.0g	530kcal 14.8g 9.3g 2.7g	573kcal 10.5g 16.9g 3.2g	578kcal 16.3g 13.0g 3.8g
<b>夕食・基本食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆豚肉とがんもの炊き合わせ</li> <li>◆小松菜と筍の土佐浸し 40g</li> <li>◆かにかまの天ぷら</li> <li>◆味噌汁(キャベツ、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆ロールキャベツのブラウンソース</li> <li>◆マカロニサラダ 40g</li> <li>◆青梗菜とコーン煮 35g</li> <li>◆コンソメスープ(クルトン・パセリ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆海老の四色ちらし寿司</li> <li>◆五目ナムル(浸し) 40g</li> <li>◆茄子そうめん(吸い物)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆カレイの生姜天ぷら</li> <li>◆オクラとカリフラワーの胡麻浸し 35g</li> <li>◆小松菜と薩摩芋のコンソメバター煮 40g</li> <li>◆味噌汁(大根、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆親子丼 110g</li> <li>◆辛子酢味噌和え 40g</li> <li>◆漬物(さくら漬)</li> <li>◆すまし汁(麩、葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆水餃子の中華あんかけ</li> <li>◆もやしと茄子のカレー浸し 40g</li> <li>◆五目大豆煮 40g</li> <li>◆中華スープ(小松菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆御飯</li> <li>◆柚子みそ田楽</li> <li>◆卵の花サラダ 35g</li> <li>◆ブロッコリーと炒り玉子の和え物(浸し) 40g</li> <li>◆すまし汁(ワカメ、椎茸)</li> </ul>
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	617kcal 19.6g 14.0g 3.4g	629kcal 13.6g 21.1g 3.3g	517kcal 15.9g 7.7g 4.0g	552kcal 19.6g 14.5g 3.0g	545kcal 22.9g 13.3g 3.5g	532kcal 19.9g 11.8g 3.4g	512kcal 12.5g 10.0g 3.3g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ