

2025年12月15日～12月21日 週間献立表

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食・朝御飯	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆ナゲット ◆茄子の胡麻ドレ 45g ◆味噌汁（じゃが芋、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆じゃがマガオムレツ ◆ベーコン 1/2枚 ◆サラダ菜 ◆味噌汁（ワカメ、アゲ） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ベーコンと大根のカレー煮 65g ◆ミートボール 2ヶ ◆味噌汁（キャベツ、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ポトフ煮 65g ◆はんぺんの照り焼き ◆味噌汁（ワカメ、アゲ） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆スクランブルエッグ（ポテト）50g ◆ソーセージ天 ◆サラダ菜 ◆味噌汁（小松菜） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆法蓮草と絹揚げとちりめんのお浸し（現地醤油） ◆カレーボール 2個 ◆味噌汁（麩、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆皮なしウインナー ◆-halfオムレツ ◆じゃがマヨ 50g ◆味噌汁（小松菜）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	458kcal 12.0g 14.4g 1.5g	405kcal 10.0g 12.2g 1.5g	405kcal 11.0g 9.0g 2.2g	367kcal 9.9g 3.7g 2.0g	413kcal 13.2g 10.6g 1.8g	462kcal 14.6g 7.2g 2.3g	467kcal 12.1g 13.9g 2.0g
昼食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆月見ハンバーグ ◆スパゲティサラダ 40g ◆小松菜のコンソメバター煮 35g ◆コンソメスープ（クルトン・パセリ） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆メバルの木の芽味噌焼き ◆焼きビーフン 40g ◆法蓮草のお浸し（現地醤油）35g ◆すまし汁（豆腐、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ゆかり御飯（ミニ） ◆鍋焼き風うどん ◆白菜と小松菜の辛子和え（浸し）40g ◆手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆郷土料理・宮崎：チキン南蛮 ◆大豆のトマト煮 40g ◆フルーツ（パイン缶）35g ◆味噌汁（麩、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆チンジャオロースと中華春巻き ◆オクラのぼん酢 35g ◆高野とグリーンピースの玉子とじ 40g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ぶりの日：ブリ大根 ◆金平風マヨサラダ 35g ◆里芋のカニカマあん ◆味噌汁（キャベツ、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆チキンカツ ◆大根の三色酢の物 40g ◆小松菜と竹輪の煮びたし 35g ◆すまし汁（豆腐、葱）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	587kcal 19.0g 16.0g 3.7g	501kcal 20.5g 8.7g 3.0g	480kcal 17.1g 7.3g 3.8g	746kcal 23.4g 33.8g 3.0g	605kcal 17.4g 22.7g 3.0g	604kcal 21.4g 19.3g 3.0g	569kcal 17.1g 16.1g 3.2g
夕食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆味しみ柚子醤油豚大根煮 120g ◆キャベツの甘酢漬け 40g ◆五目きんぴら 35g ◆味噌汁（麩、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆トマトベーコンカツ ◆もやしと青梗菜の胡麻和え 35g ◆じゃが芋のそぼろ煮 40g ◆すまし汁（とろろ昆布・葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆焼き餃子ともやし炒め ◆春雨の中華風酢の物 40g ◆大根の信田煮 40g ◆中華スープ（小松菜） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆他人丼 110g ◆青梗菜と竹輪のわさび和え（浸し）40g ◆漬物（しば漬け） ◆味噌汁（豆腐、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚の生姜焼き 85g ◆大根の田舎煮 40g ◆うずら豆 35g ◆味噌汁（白菜、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆すき焼き風 ◆ポテトサラダ 40g ◆春雨とブロッコリーの青しそドレ 40g ◆味噌汁（大根、葱） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆たらのちり蒸し ◆肉じゃが 40g ◆茄子のミートソース ◆味噌汁（ワカメ、竹輪）
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	616kcal 15.6g 6.7g 3.5g	642kcal 13.4g 25.6g 3.4g	519kcal 12.0g 11.8g 3.1g	578kcal 19.5g 5.8g 3.3g	656kcal 16.9g 7.7g 2.9g	567kcal 14.6g 17.3g 3.2g	498kcal 24.9g 10.6g 3.4g

※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