



慶和会 花いちもんめ

2025/12/1~2025/12/31

★新メニュー

献立表

日 暦 食	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
12月	月見うどん かぼちゃの甘煮 果物	御飯 粕漬焼き（カマス） 筑前煮 梅干し みそ汁	★鶏肉の照り煮丼 なすの田楽 かき玉そうめん汁	さつま芋御飯 カキフライ 小松菜とあさりの辛し和え 三色煮豆 みそ汁	御飯 和風きのこハンバーグ マカロニサラダ しそ昆布 みそ汁	御飯 白身魚の和風ムニエル ごまサラダ ふりかけ みそ汁
	エネルギー 379kcal 蛋白質 15.1g 脂質 6.2g 食塩 2.6g	エネルギー 494kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.2g 食塩 3.5g	エネルギー 559kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.8g 食塩 3g	エネルギー 643kcal 蛋白質 18.7g 脂質 19.3g 食塩 3.5g	エネルギー 613kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.6g 食塩 3.7g	エネルギー 525kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.2g 食塩 2.5g
7	8	9	10	11	12	13
暦 食	御飯 肉じゃが ツナの和え物 梅干し みそ汁	御飯 鶏肉のみそ焼き 中華和え ぶりかけ かき玉汁	ちらし寿司 せんまいとじゃが芋の炒め煮 すまし汁	御飯 焼魚（ほっけ） 里芋の煮ころがし 白菜づけ みそ汁	とろろそば 舞茸と豆腐のふんわり天 バナナ	御飯 煮魚（赤魚） 山吹和え 煮豆 みそ汁
	エネルギー 478kcal 蛋白質 15.6g 脂質 6.1g 食塩 2.9g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.9g 食塩 2.6g	エネルギー 467kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.3g 食塩 3.4g	エネルギー 465kcal 蛋白質 20.6g 脂質 4.8g 食塩 3.1g	エネルギー 582kcal 蛋白質 20g 脂質 18.2g 食塩 3.1g	エネルギー 498kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.5g 食塩 2.7g
14	15	16	17	18	19	20
暦 食	御飯 白菜のクリームシチュー 盛り合わせ お湯し 漬物 けんちん汁	おにぎり(みそ・ゆかり) ひじき御飯 鶏もも肉のソテー なめこ大根おろし 漬物 みそ汁	味噌ラーメン 海鮮シユーマイ フルーツ缶詰	御飯 かれいの煮付け 白和え 漬物 みそ汁	油麸丼 ピーナッツ和え 豚汁	御飯 魚の唐揚げ 葉味ソース（カマス） サッパリポテト ぶりかけ（海苔香味） みそ汁
	エネルギー 634kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.3g 食塩 2.8g	エネルギー 474kcal 蛋白質 16.4g 脂質 7.5g 食塩 4.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 20g 脂質 10.4g 食塩 3.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.3g 食塩 7.6g	エネルギー 502kcal 蛋白質 25.9g 脂質 7.7g 食塩 3.4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.5g 食塩 3.5g
21	22	23	24	25	26	27
暦 食	御飯 麻婆豆腐 しらす干しの和え物 フルーツ缶 卵と玉ねぎのスープ	行事 御飯 幽庵焼き（クロムツ） 冬至かぼちゃ 白菜づけ みそ汁	あんかけ焼きそば キウイフルーツ わかめスープ	御飯 鯖のまろやか醤油煮 ボテト金平 漬物 みそ汁	行事 御飯 ピラフ 鶏肉の唐揚げ ブチケーキ コーンクリームスープ	行事 御飯 ポークカレー キャベツとパンのサラダ 春雨スープ
	エネルギー 579kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.4g 食塩 3.6g	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10g 食塩 3.3g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.1g 食塩 4.2g	エネルギー 616kcal 蛋白質 16.7g 脂質 21.5g 食塩 2.8g	エネルギー 657kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.6g 食塩 3.9g	エネルギー 649kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.1g 食塩 4.3g
28	29	30	31			
暦 食	御飯 魚の味噌照り焼き（鯖） うの花炒り 漬物 すまし汁	三色丼 ちくわと里芋の煮物 みそ汁	12/30~1/3まで 年末年始のお休み	12/30~1/3まで 年末年始のお休み		
	エネルギー 586kcal 蛋白質 23g 脂質 15.8g 食塩 3.9g	エネルギー 504kcal 蛋白質 23g 脂質 12.3g 食塩 4.5g				

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

