

2025/12/10 15:33
1 / 1

	12月20日(土)			12月21日(日)			12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝	御飯(180g) 味噌汁(大根・麴) 温泉卵 チンゲン菜の中華炒め 五目煮豆 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 豆腐シューマイ 大根とカニカマのサラダ ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・インゲン) チキン照焼 カリフラワーのサラダ たくあん 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(オクラ・長葱) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのボン酢和え のりの佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(小松菜・大根) のりだれ温奴 冬瓜の炒め煮 鯛味噌 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(カブ・みつ葉) 豆乳がんもの煮物 人参のサラダ ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(長葱・小松菜) いわしの柚子味噌煮 野菜炒め 味付けのり 牛乳200		
昼	御飯(180g) 鶏肉のパン粉焼 レタスのナムルサラダ フルーツ・ハイン			御飯(180g) 豚肉の塩麹炒め もやし中華サラダ フルーツ・バナナ			御飯(180g) 魚の塩焼(アジ) ホウレン草のナムル フルーツヨーグルト			【いわて減塩・適塩の日】 雑穀御飯(180g) 魚の辛子醤油焼(サバ) 白菜サラダ フルーツ・ハインアップル			御飯(180g) 鶏肉の甘酢たれかけ 大根サラダ ゼリー(ピーチ)			【クリスマス】 ピラフ ミートローフ 生野菜のコールスロー クリスマスケーキ			御飯(180g) えび玉あんかけ 白菜の和え物 フルーツ・オレンジ		
夕	御飯(180g) すまし汁(ハンペン・ミツハ) 魚のミン焼(フリ) ピーマン炒め インゲンおかか和え			御飯(180g) 味噌汁(ワカメ・玉葱) 赤魚の照り焼 里芋の炒り煮 モスク酢			【冬至】 御飯(180g) 味噌汁(青菜・長葱) 肉豆腐 南瓜のいとし煮 モヤシサラダ			御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ナメコ) 鶏肉の七味焼 すき昆布の煮物 ブロッコリーサラダ			御飯(180g) すまし汁(卵・オクラ) 魚のハーブマヨネーズ焼(タラ) さつま芋の煮物 ホウレン草のお浸し			御飯(180g) 味噌汁(ナス・麴) 魚の煮つけ(カレイ) 大根のガーリックバター炒め レタスともやしの和え物			御飯(180g) 味噌汁(オクラ) 鶏肉の薬味焼 マカロニのトマト煮 インゲンのピーナッツ和え		
1 日 合 計	kcal	1755.3	kcal	kcal	1755.93	kcal	kcal	1763.92	kcal	kcal	1748.41	kcal	kcal	1770.32	kcal	kcal	1770.22	kcal	kcal	1746.16	kcal
	水分	1093.06	g	水分	1098.75	g	水分	1169.79	g	水分	1094.52	g	水分	1190.54	g	水分	1166.94	g	水分	1149.21	g
	蛋白質	67.89	g	蛋白質	69.08	g	蛋白質	68.46	g	蛋白質	70.26	g	蛋白質	67.84	g	蛋白質	68.09	g	蛋白質	69	g
	脂質	51.75	g	脂質	46.64	g	脂質	47.7	g	脂質	53.71	g	脂質	46.92	g	脂質	47.49	g	脂質	49.66	g
	食塩相当	6.67	g	食塩相当	6.94	g	食塩相当	6.69	g	食塩相当	6.71	g	食塩相当	6.78	g	食塩相当	6.88	g	食塩相当	6.74	g

備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出ししていません。予めご了承ください。
----	--