



# 2025年 12月度 <夕食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください  
※記載してある栄養価・食材は夕食のものです

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルボン酸・塩分 ( )は未満記入	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 月	そぼろ丼	大根サラダ みそ汁	409.4(307.2) 17.7(13.3) 55(41) 1.4(1.0)	五分つき米、さつまいも 焼ふ、三温糖 ごま油、油、白ごま	豚ひき肉、卵、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、酢 しょうゆ、酒、食塩
2 火	ごはん	さばカツ 小松菜のごま和え みそ汁	428.2(321.3) 18.9(14.2) 106(79) 1.4(1.0)	五分つき米、さといも パン粉、小麦粉、油 すりごま、三温糖、ごま油	さば、鶏肉、卵、米みそ	こまつな、にんじん、コーン缶	かつおだし汁 ウスターーソース しょうゆ、食塩
3 水	ごはん	スパニッシュオムレツ風 もぐくとツナの中華和え みそ汁	380.9(285.7) 19.1(14.4) 80(60) 1.4(1.0)	五分つき米、じゃがいも 油、三温糖、ごま油	卵、もずく、豚ひき肉、ツナ水煮缶 米みそ、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、酢 ケチャップ、しょうゆ 食塩
4 木	ごはん	さわらの幽庵焼き 根菜の揚げ煮 みそ汁	391.6(293.8) 19.0(14.2) 50(38) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも 油、三温糖	さわら、豚ひき肉 米みそ、高野豆腐	にんじん、たまねぎ だいこん、ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酒
5 金	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ 中華スープ	369.7(277.3) 14.6(11.0) 46(34) 1.1(0.8)	五分つき米、三温糖 マヨネーズ、はるさめ、油	豚肉、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、にんじん	鶏がらだしの素 酢、食塩、しょうゆ
6 土	ごはん	豆腐チャンブレー じゃがいもとにんじんの素揚げ みそ汁	375.9(282.0) 17.8(13.3) 70(53) 1.0(0.7)	五分つき米、じゃがいも 油、焼ふ	木綿豆腐、豚肉 米みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩
8 月	ごはん	鶏肉と小松菜のクリーム煮 ツナ大根サラダ みそ汁	396.0(297.0) 17.8(13.3) 165(124) 1.3(1.0)	五分つき米、小麦粉 マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐 ツナ水煮缶、米みそ	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁 酢、コンソメ、食塩
9 火	ごはん	たらの煮つけ 小松菜の白和え かきたま汁	315.2(236.4) 18.0(13.5) 125(94) 1.5(1.1)	五分つき米 三温糖、すりごま	たら、卵 木綿豆腐、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩
10 水	ごはん	厚揚げと野菜の中華炒め だいこんのきんぴら みそ汁	350.7(263.0) 15.0(11.2) 119(90) 1.2(0.9)	五分つき米、ごま油 片栗粉、白ごま、三温糖	豚肉、生揚げ、米みそ	にんじん、だいこん、キャベツ たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、酒、みりん 鶏がらだしの素
11 木	ごはん	さばの竜田揚げ キャベツとささみの中華和え みそ汁	404.8(306.2) 16.0(12.2) 44(35) 1.2(0.9)	五分つき米、油 さつまいも、片栗粉 ごま油、三温糖	さば、鶏ささ身、米みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 みりん、酒
12 金	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮炒め 小松菜のごま和え みそ汁	385.5(295.5) 16.5(12.8) 105(79) 1.5(1.2)	五分つき米、油 じゃがいも、すりごま 三温糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、さつま揚げ、米みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、酒 しょうゆ、酢
13 土	チキンライス	ポテトサラダ ミルクスープ	373.5(280.2) 11.9(8.9) 121(91) 1.2(0.9)	五分つき米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ 油、三温糖	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩、しょうゆ
15 月	ごはん	大根と鶏肉のうま煮 小松菜のおかか和え みそ汁	327.6(246.2) 14.1(10.6) 99(74) 1.2(0.9)	五分つき米 じゃがいも、三温糖	鶏肉、米みそ、かつお節	だいこん、こまつな にんじん、はくさい	かつおだし汁 しょうゆ、酒、みりん
16 火	ごはん	鮭フライ きゅうりとツナの酢の物 豚汁	404.4(305.5) 21.4(16.2) 53(40) 1.3(1.0)	五分つき米、油 パン粉、小麦粉、ごま油	さけ、豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ水煮缶、米みそ、カットわかめ	きゅうり、にんじん、だいこん	かつおだし汁 酢、酒 しょうゆ、食塩
17 水	ごはん	ひき肉と野菜のみそ炒め ポテトサラダ みそ汁	377.9(283.5) 13.5(10.1) 45(34) 1.1(0.8)	五分つき米、焼ふ じゃがいも、さつまいも マヨネーズ、油 三温糖、片栗粉	豚ひき肉、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁 酢、しょうゆ、食塩
18 木	そぼろ丼	小松菜とツナの和え物 みそ汁	412.5(309.9) 22.3(16.8) 113(85) 1.5(1.1)	五分つき米、三温糖、油	卵、豚ひき肉、米みそ 絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	こまつな、たまねぎ キャベツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酒
19 金	親子丼	生揚げと根菜の煮物 みそ汁	462.6(347.0) 21.3(15.9) 159(119) 1.6(1.2)	五分つき米 さつまいも、三温糖	鶏肉、生揚げ 油揚げ、卵、米みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん	かつおだし汁、酒 しょうゆ、みりん
20 土	ごはん	豚肉のしょうが焼き プロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	416.8(312.7) 16.6(12.5) 63(47) 1.2(0.9)	五分つき米、焼ふ さつまいも マヨネーズ、油	豚肉、米みそ ひじき、かつお節	たまねぎ、プロッコリー キャベツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酒、みりん
22 月	マーボー丼	南瓜のそぼろあんかけ みそ汁	394.7(296.1) 17.9(13.4) 84(63) 1.4(1.0)	五分つき米 片栗粉、油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、ほうれんそう ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん
23 火	ごはん	たらの煮つけ 小松菜の白和え かきたま汁	315.2(236.4) 18.0(13.5) 125(94) 1.5(1.1)	五分つき米 三温糖、すりごま	たら、卵 木綿豆腐、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩
24 水	ごはん	鶏肉のかレー炒め だいこんのきんぴら みそ汁	324.4(243.3) 15.8(11.8) 57(43) 1.0(0.8)	五分つき米、じゃがいも 油、片栗粉 白ごま、ごま油、三温糖	鶏むね肉、米みそ	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、酒 みりん、カレー粉
25 木	ごはん	さばの味噌煮 ペーパーと野菜のソテー みそ汁	416.8(314.2) 18.7(14.2) 47(36) 1.9(1.4)	五分つき米 じゃがいも、油、三温糖	さば、卵、ペーパー、米みそ	キャベツ、プロッコリー にんじん、コーン缶、しょうが	かつおだし汁 酒、みりん、食塩
26 金	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮炒め 小松菜のごま和え みそ汁	385.5(295.5) 16.5(12.8) 105(79) 1.5(1.2)	五分つき米、油 じゃがいも、すりごま 三温糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、さつま揚げ、米みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、酒 しょうゆ、酢
27 土	チキンライス	ポテトサラダ ミルクスープ	373.5(280.2) 11.9(8.9) 121(91) 1.2(0.9)	五分つき米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ 油、三温糖	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩、しょうゆ