

# デイ 予定献立表

		令和07年12月21日(日)		令和07年12月22日(月)		令和07年12月23日(火)		令和07年12月24日(水)		令和07年12月25日(木)		令和07年12月26日(金)		令和07年12月27日(土)	
昼			◇冬至		◇豆腐ステーキ御膳		◇メリークリスマス		◇パスタランチ（ミートソース）		◇本格！麻婆豆腐定食		◇豚肉のｽﾀｰｷ炒め定食		
			御飯		御飯		パエリア		ミートソース		御飯		御飯		
			ホキのごろっと野菜のあんかけ		豆腐ステーキ		タンドリーチキン		ﾋﾞｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ		麻婆豆腐		豚肉のｽﾀｰｷ炒め		
			かぼちゃのいとこ煮		ｺｯｷ		ほうれん草のキッシュ		ｱﾎﾗｾﾞﾘｰ		春雨ｻﾗﾀﾞ		冬瓜の煮物		
			ﾋﾟｰﾁｰｽ		ﾌﾙｰﾂ缶(ﾊﾟｲﾝ)		ポテトサラダ/クリスマスゼリー		野菜たっぷりｽｰﾌﾟ		ﾌﾙｰﾂ缶(ﾏﾝｺﾞｰ)		ﾌﾙｰﾂ缶(白桃)		
			お吸い物(塩ちゃんこ)		つみれ汁		ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ		菜飯おにぎり		酸辣湯ｽｰﾌﾟ		けんちん汁		
15時			カフェオレゼリー		マドレーヌ		練りきり		ロールケーキ		味噌饅頭		いちごムース		
			牛乳		カフェオレ		緑茶		牛乳		牛乳		牛乳		
栄養量	Iﾎﾙｷﾞｰ	kcal	Iﾎﾙｷﾞｰ	678kcal	Iﾎﾙｷﾞｰ	745kcal	Iﾎﾙｷﾞｰ	710kcal	Iﾎﾙｷﾞｰ	710kcal	Iﾎﾙｷﾞｰ	646kcal	Iﾎﾙｷﾞｰ	566kcal	
	蛋白質	g	蛋白質	28.5g	蛋白質	24.9g	蛋白質	29g	蛋白質	27.8g	蛋白質	26.9g	蛋白質	26.4g	
	脂質	g	脂質	15.4g	脂質	25g	脂質	26.5g	脂質	18g	脂質	20.4g	脂質	16.1g	
	炭水化物	g	炭水化物	110.5g	炭水化物	106.3g	炭水化物	90.1g	炭水化物	111.1g	炭水化物	88.7g	炭水化物	82.8g	
	食塩相当	g	食塩相当	2.8g	食塩相当	2.5g	食塩相当	3.8g	食塩相当	2.8g	食塩相当	2.8g	食塩相当	2.6g	
軟菜食			◇冬至		◇豆腐ステーキ御膳		◇メリークリスマス		◇パスタランチ（ミートソース）		◇本格！麻婆豆腐定食		◇豚肉のｽﾀｰｷ炒め定食		
			御飯		御飯		パエリア		ミートソース		御飯		御飯		
			ホキのごろっと野菜のあんかけ		豆腐ステーキ		タンドリーチキン		ﾋﾞｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ (粥)		麻婆豆腐		豚肉のｽﾀｰｷ炒め(粥)		
			かぼちゃのいとこ煮		かに焼売		ほうれん草のキッシュ		ｱﾎﾗｾﾞﾘｰ		春雨ｻﾗﾀﾞ		冬瓜の煮物		
			ﾋﾟｰﾁｰｽ		ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ		ポテトサラダ/クリスマスゼリー		野菜たっぷりｽｰﾌﾟ		ﾌﾙｰﾂ缶(ﾏﾝｺﾞｰ)		ﾌﾙｰﾂ缶(白桃)		
					つみれ汁		ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ				酸辣湯ｽｰﾌﾟ		けんちん汁		
ソフト食			全粥		全粥		全粥		全粥		全粥		全粥		
			赤魚の煮つけ		★ぎょうざ		野菜入りｽｸﾗｯﾌﾟ ｻﾗﾀﾞ		ビーフシチュー		★麻婆豆腐		豚肉の生姜焼き		
			&かぼちゃ		&にんじん		&ほうれん草のﾊﾞﾀｰ炒め		&いんげんのごま和え		&ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め		&ポテトサラダ		
			ﾋﾟｰﾁｰｽ		ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ		&ポテトサラダ		ｱﾎﾗｾﾞﾘｰ		ﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ		ピーチゼリー		
			塩ちゃんこｽｰﾌﾟ		すまし汁		クリスマスゼリー		ｺﾝｿﾑｽｰﾌﾟ		酸辣湯ｽｰﾌﾟ		すまし汁		
							ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ								

※牛乳はたんぱく質強化の牛乳（乳飲料）です。 ※材料仕入の都合により多少メニューが変更されることがありますので、あらかじめご了承下さい。