

いつき 2025年12月献立表(後半)※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

		肉	エネルギー(kcal)	魚	エネルギー(kcal)	弁物	エネルギー(kcal)	ルウ物	エネルギー(kcal)	麺類	エネルギー(kcal)
16	火	ポークチャップ 金平ごぼう わかめの酢の物 ご飯 汁物 漬物	547	鯖の味噌煮 金平ごぼう わかめの酢の物 ご飯 汁物 漬物	570	麻婆丼 金平ごぼう わかめの酢の物 汁物 漬物	504	シーフードカレー 金平ごぼう わかめの酢の物 汁物 漬物	622	肉うどん 金平ごぼう わかめの酢の物 ご飯 漬物	456
17	水	からあげ にんじんしりしり 小松菜のごま和え ご飯 汁物 漬物	658	カレイの煮付け にんじんしりしり 小松菜のごま和え ご飯 汁物 漬物	514	木の葉丼 にんじんしりしり 小松菜のごま和え 汁物 漬物	511	シーフードカレー にんじんしりしり 小松菜のごま和え 汁物 漬物	625	ちゃんぽんめん にんじんしりしり 小松菜のごま和え ご飯 漬物	462
18	木	肉団子の五目煮 里芋のそぼろあん ほうれん草の白和え ご飯 汁物 漬物	593	白身魚のマヨ焼き 里芋のそぼろあん ほうれん草の白和え ご飯 汁物 漬物	624	豚丼 里芋のそぼろあん ほうれん草の白和え 汁物 漬物	583	クリームシチュー 里芋のそぼろあん ほうれん草の白和え ご飯 汁物 漬物	673	月見そば 里芋のそぼろあん ほうれん草の白和え ご飯 漬物	495
19	金	肉コロッケ ひじき煮 ブロッコリーサラダ ご飯 汁物 漬物	723	鯖の利休焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ ご飯 汁物 漬物	546	はいから丼 ひじき煮 ブロッコリーサラダ 汁物 漬物	541	クリームシチュー ひじき煮 ブロッコリーサラダ ご飯 汁物 漬物	649	中華風にゅう麺 ひじき煮 ブロッコリーサラダ ご飯 漬物	459
20	土	豚肉のごま炒め 厚揚げの煮物 わかめのあえ物 ご飯 汁物 漬物	586	タラの菜種焼き 厚揚げの煮物 わかめのあえ物 ご飯 汁物 漬物	543	焼肉丼 厚揚げの煮物 わかめのあえ物 汁物 漬物	598	クリームシチュー 厚揚げの煮物 わかめのあえ物 ご飯 汁物 漬物	643	鶏ごぼうきしめん 厚揚げの煮物 わかめのあえ物 ご飯 漬物	460
22	月	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 ゆず大根 ご飯 汁物 フルーツ	564	めばるのきのこ餡かけ かぼちゃの煮物 ゆず大根 ご飯 汁物 フルーツ	494	たまご丼 かぼちゃの煮物 ゆず大根 汁物 フルーツ	483	ハヤシライス かぼちゃの煮物 ゆず大根 汁物 フルーツ	634	丸天うどん かぼちゃの煮物 ゆず大根 ご飯 フルーツ	404
23	火	肉団子の旨煮 ほうれん草のソテー カリフラワーマリネ ご飯 汁物 フルーツ	610	タラのタルタル焼き ほうれん草のソテー カリフラワーマリネ ご飯 汁物 フルーツ	551	焼き鳥丼 ほうれん草のソテー カリフラワーマリネ 汁物 フルーツ	541	ハヤシライス ほうれん草のソテー カリフラワーマリネ 汁物 フルーツ	650	味噌ラーメン ほうれん草のソテー カリフラワーマリネ ご飯 フルーツ	469
24	水	豚肉の味噌炒め ナスの揚げびたし インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 フルーツ	596	鯖の梅煮 ナスの揚げびたし インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 フルーツ	575	麻婆春雨丼 ナスの揚げびたし インゲンのさっぱり和え 汁物 フルーツ	555	ハヤシライス ナスの揚げびたし インゲンのさっぱり和え 汁物 フルーツ	670	けんちんそば ナスの揚げびたし インゲンのさっぱり和え ご飯 フルーツ	495
25	木	ハンバーグ フライドチキン ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ	834	鶏のムニエル フライドチキン ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ	745	衣笠丼 フライドチキン ポテトサラダ 汁物 フルーツ	761	肉団子のシチュー フライドチキン ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ	885	梅おろしにゅう麺 フライドチキン ポテトサラダ ご飯 フルーツ	701
26	金	お好み焼風卵焼き れんこんのごま炒め わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	597	赤魚の天ぷら れんこんのごま炒め わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	557	焼肉丼 れんこんのごま炒め わかめの生姜和え 汁物 フルーツ	596	肉団子のシチュー れんこんのごま炒め わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	714	味噌煮込み風きしめん れんこんのごま炒め わかめの生姜和え ご飯 フルーツ	474
27	土	牛肉じやが ブロッコリーのカニあんかけ もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	626	アジの梅にんにく焼き ブロッコリーのカニあんかけ もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	516	豚丼 ブロッコリーのカニあんかけ もやしのあえ物 汁物 フルーツ	525	肉団子のシチュー ブロッコリーのカニあんかけ もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	688	ミートソースパスタ ブロッコリーのカニあんかけ もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	540
29	月	肉団子の甘酢あん 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 漬物	637	鯖のごま味噌煮 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 漬物	587	ビビンバ丼 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ 汁物 漬物	700	カレーライス 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ 汁物 漬物	663	醤油ラーメン 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 漬物	482
30	火	牛すき煮 鶏の卵とじ チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	606	白身魚のパン粉焼き 鶏の卵とじ チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	560	中華丼 鶏の卵とじ チンゲン菜のなめ茸和え 汁物 漬物	512	カレーライス 鶏の卵とじ チンゲン菜のなめ茸和え 汁物 漬物	625	エビ天そば 鶏の卵とじ チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 漬物	484