

2025年《常食》献立予定表

	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)	12月27日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:469kcal    タンパク:14.4g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal    タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal    タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:489kcal    タンパク:15.4g 塩分:1.4g	エネルギー:577kcal    タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal    タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal    タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鰯の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:670kcal    タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal    タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal    タンパク:27.4g 塩分:3.5g	エネルギー:638kcal    タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal    タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:648kcal    タンパク:27.3g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal    タンパク:31.7g 塩分:2.2g
夕食	御飯 鰯の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	〈冬至メニュー〉 御飯 いわしの蒲焼き 南瓜の煮付け ごま酢和え 味噌汁 味付のり	焼きそば 蒸し鶏のバナッザソースかけ 味噌汁 みたらし団子  (ご飯やお粥はつきません。)	〈クリスマスメニュー〉 御飯 ローストチキン 野菜サラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 りんご	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal    タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:709kcal    タンパク:22.4g 塩分:3.6g	エネルギー:639kcal    タンパク:34.2g 塩分:7.2g	エネルギー:1031kcal    タンパク:34.0g 塩分:3.0g	エネルギー:725kcal    タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:817kcal    タンパク:25.6g 塩分:3.5g	エネルギー:869kcal    タンパク:28.6g 塩分:3.7g

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

南瓜の煮つけ：冬至メニューの南瓜をご賞味ください。

焼きそば：海老や人参、ピーマン等が入った焼きそばをお召し上がりください。

ローストチキン：クリスマスならではの香ばしいチキンどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1074  
食の風景行事食編：「クリスマス」

クリスマスはイエス・キリストがこの世に生まれたことをお祝いする日です。クリスマス・イブのイブ（Eve）はイブニングと同じ意味で、「クリスマスの夜」を表します。12月24日の日没から25日の日没までがクリスマスの日であり、国や地域によって過ごし方はさまざまです。メリークリスマスのメリーは「楽しい・愉快な」という意味があり、メリークリスマスは「楽しいクリスマスを！！」という意味になります。

