

# 2025年《常食》献立予定表

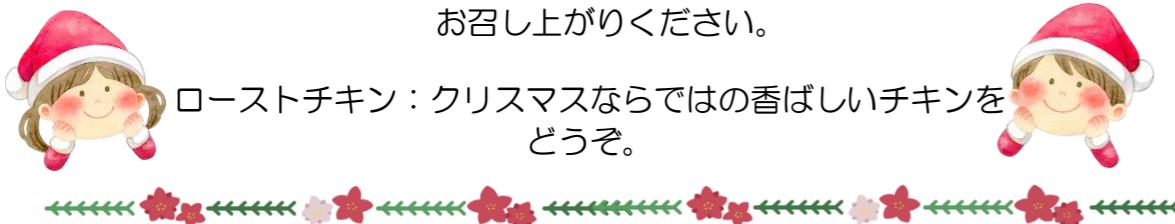
	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ みかん  エネルギー: 469kcal タンパク: 14.4g 塩分: 1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー  エネルギー: 519kcal タンパク: 20.3g 塩分: 2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮  エネルギー: 421kcal タンパク: 16.0g 塩分: 1.8g	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ  エネルギー: 489kcal タンパク: 15.4g 塩分: 1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー  エネルギー: 577kcal タンパク: 13.7g 塩分: 1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ  エネルギー: 492kcal タンパク: 18.4g 塩分: 1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ  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  エネルギー: 670kcal タンパク: 29.8g 塩分: 3.6g	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ  エネルギー: 753kcal タンパク: 19.7g 塩分: 3.4g	御飯 牛肉・洋風ソースかけ マカロニサラダ ミネストローネ  エネルギー: 798kcal タンパク: 27.4g 塩分: 3.5g	御飯 鮭のムニエル スペゲティソテー ゆかり和え コーンスープ  エネルギー: 638kcal タンパク: 26.6g 塩分: 2.2g	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス  エネルギー: 694kcal タンパク: 29.1g 塩分: 2.4g	御飯 鰯の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁  エネルギー: 648kcal タンパク: 27.3g 塩分: 3.2g	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり  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  エネルギー: 696kcal タンパク: 27.9g 塩分: 3.3g	〈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  冬至  （ご飯やお粥はつきません。）	焼きそば 蒸し鶏のバソバソソースかけ 味噌汁 みたらし団子  （ご飯やお粥はつきません。）	〈クリスマスマニューヨーク〉 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  クリスマスの装飾	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁  （ご飯やお粥はつきません。）	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 りんご  （ご飯やお粥はつきません。）	御飯 鶏のから揚げ 焼きボテ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ  （ご飯やお粥はつきません。）

☆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をどうぞ。



都合により献立が変更になる場合があります

☆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。

