

# 2025年12月（栄養価表）

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
白身魚フライ ウインナーとキャベツのソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 白菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	牛丼 小松菜とちくわの和え物 味噌汁	味噌ラーメン 蒸しシューマイ 菜めし	豚肉のチャフチェ キャベツのサラダ ごはん 卵スープ	しらすチャーハン じゃが芋の旨煮 味噌汁
エネルギー 336kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.2g 炭水化物 50.9g カルシウム 59mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 379kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.3g 炭水化物 52.4g カルシウム 36mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 295kcal たんぱく質 10.2g 脂質 3.4g 炭水化物 56.6g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 370kcal たんぱく質 12.0g 脂質 8.0g 炭水化物 63.7g カルシウム 42mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 366kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.5g 炭水化物 53.9g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 327kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.1g 炭水化物 59.5g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.0g
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
チキンオムレツ 小松菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	サバの西京焼 昆布イリチー さつま芋の甘煮 ごはん すまし汁	かやくうどん 厚揚げと小松菜の煮浸し 赤しそごはん	ボークカレー イタリアンサラダ ピーチゼリー	星のミートコロッケ ミートボール・ブロッコリー カレーピラフ スープ フルーツ（パイン缶）	鶏肉とわかめのうどん 里芋の煮物 もやしと小松菜のお浸し
エネルギー 275kcal たんぱく質 9.9g 脂質 3.4g 炭水化物 51.4g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 342kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.9g 炭水化物 56.1g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 394kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.2g 炭水化物 75.7g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 436kcal たんぱく質 7.8g 脂質 10.4g 炭水化物 79.9g カルシウム 41mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 481kcal たんぱく質 12.4g 脂質 16.3g 炭水化物 74.0g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 292kcal たんぱく質 11.8g 脂質 5.1g 炭水化物 50.8g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.8g
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁	ハヤシライス 大根といんげんのサラダ フルーツ（黄桃）	豚肉と野菜の甘辛炒め 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	豚肉と白菜のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ ロールパン フルーツ（みかん缶）	白身魚のカレームニエル 大根の煮物 チンゲン菜と白菜の中華和え ごはん スープ	豚肉と野菜のオイスターソース丼 小松菜の和え物 味噌汁
エネルギー 428kcal たんぱく質 12.6g 脂質 15.3g 炭水化物 61.0g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 412kcal たんぱく質 8.4g 脂質 10.9g 炭水化物 72.7g カルシウム 30mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 327kcal たんぱく質 9.9g 脂質 7.2g 炭水化物 57.0g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 294kcal たんぱく質 9.2g 脂質 11.4g 炭水化物 41.6g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 259kcal たんぱく質 11.3g 脂質 3.2g 炭水化物 46.6g カルシウム 53mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 345kcal たんぱく質 11.2g 脂質 8.8g 炭水化物 56.5g カルシウム 87mg 食塩相当量 1.5g
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
鶏肉の照焼 粉ふき芋あおさ味 大根サラダ ごはん 味噌汁	豆腐チャンプルー インゲンのおかか和え ごはん 中華スープ	牛肉コロッケ 春雨サラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	サバの旨煮 小松菜のソテー オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	しっぽうどん キャベツのサラダ がんもの煮物	三色丼 チンゲン菜のごま和え 味噌汁
エネルギー 370kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.8g 炭水化物 50.8g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 329kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.3g 炭水化物 48.1g カルシウム 89mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 423kcal たんぱく質 11.5g 脂質 13.7g 炭水化物 64.2g カルシウム 77mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 314kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.5g 炭水化物 48.5g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 304kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.6g 炭水化物 48.1g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 330kcal たんぱく質 10.0g 脂質 6.1g 炭水化物 60.4g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.0g
29日（月）	30日（火）	31日（水）			