

# 令和 7年 12月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	水	金	土
<b>1日</b> (536kcal 塩分2.4g)	<b>2日</b> (537kcal 塩分2.9g)	<b>4日</b> (540kcal 塩分3.2g)	<b>5日</b> (571kcal 塩分2.1g)	<b>6日</b> (515kcal 塩分2.7g)
魚のカレー風味 煮 物 漬物・味噌汁 果 物	鶏のおろし煮 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	豚肉の炒め物 和え物 漬物・味噌汁 果 物	魚の梅蒸し 煮 物 漬物・味噌汁 果 物	魚の煮付け 和え物 漬物・味噌汁 果 物
<b>8日</b> (536kcal 塩分3.0g)	<b>9日</b> (532kcal 塩分3.1g)	<b>11日</b> (523kcal 塩分2.7g)	<b>12日</b> (532kcal 塩分3.0g)	<b>13日</b> (510kcal 塩分3.0g)
握り寿司 煮 物 漬物・お吸い物 果 物	かに豆腐 和え物 漬物・味噌汁 果 物	魚のネギだれがけ 煮 物 漬物・味噌汁 果 物	肉じゃが サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	鶏つくねと野菜の煮物 和え物 漬物・味噌汁 果 物
<b>15日</b> (538kcal 塩分2.7g)	<b>16日</b> (546kcal 塩分2.4g)	<b>18日</b> (543kcal 塩分3.2g)	<b>19日</b> (536kcal 塩分3.0g)	<b>20日</b> (536kcal 塩分3.2g)
魚の幽庵焼き 和え物 漬物・味噌汁 果 物	魚のフライ 煮 物 漬物・お吸い物 果 物	魚の照り焼き 白和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	握り寿司 煮 物 漬物・お吸い物 果 物	ロール白菜 サラダ スープ 果 物
<b>22日</b> (540kcal 塩分2.9g)	<b>23日</b> (609kcal 塩分3.0g)	<b>25日</b> (690kcal 塩分3.5g)	<b>26日</b> (543kcal 塩分2.25g)	<b>27日</b> (574kcal 塩分2.4g)
ポークチャップ サラダ スープ ヨーグルト	ロールパン ミートローフ サラダ・スープ 果 物	★おもてなし★ <b>クリスマスランチ</b> お楽しみに! 	コロッケ 煮 物 漬物・味噌汁 果 物	中華丼 和え物 漬物・味噌汁 果 物
				

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

一年を締めくくり、正月の準備に追われる多忙な月。冬至にはカボチャや小豆などを食べる習慣があります。

また「ん」のつく食品を食べると風邪を引かないという言い伝えもあります。だいこん、にんじん、れんこん、みかん…。