

# 令和 7年 12月分 献立予定表

栄養課

月	火	木	金	土
1日 (536 kcal 塩分2.4g)	2日 (537 kcal 塩分2.9g)	4日 (540 kcal 塩分3.2g)	5日 (571 kcal 塩分2.1g)	6日 (515 kcal 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
8日 (536 kcal 塩分3.0g)	9日 (532 kcal 塩分3.1g)	11日 (523 kcal 塩分2.7g)	12日 (532 kcal 塩分3.0g)	13日 (510 kcal 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	魚のネギだれかけ 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
15日 (538 kcal 塩分2.7g)	16日 (546 kcal 塩分2.4g)	18日 (543 kcal 塩分3.2g)	19日 (536 kcal 塩分3.0g)	20日 (536 kcal 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
22日 (540 kcal 塩分2.9g)	23日 (609 kcal 塩分3.0g)	25日 (690 kcal 塩分3.5g)	26日 (543 kcal 塩分2.25)	27日 (574 kcal 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★ クリスマスランチ 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…。