期間：令和7年11月30日～ 令和7年12月6日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食			ご飯 ふりかけ 厚焼き卵（ウィンナー） ブロッコリー の青じそ和え 野菜サラダ キャベツ と長葱の味噌汁 乳酸菌飲料	食パン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 厚焼き卵（ウィンナー） ブロッコリー の青じそ和え 野菜サラダ キャベツ と長葱の味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 豚肉ともやしの 炒め物 ツナスパゲティサラダ 野菜サラダ 大根とわかめの 味噌汁 乳酸菌飲料		ご飯 うめびしお 厚揚げの チリソース 炒め ほうれん 草の おろしぽん 酢和え 野菜サラダ 葉大根 と白玉麩 の味噌汁 ジョア	コッペパン （あん） 厚揚げの チリソース 炒め ほうれん 草の おろしぽん 酢和え 野菜サラダ 葉大根 と白玉麩 の味噌汁 ジョア	ご飯 ふりかけ 目玉焼風 オムレツ と チキンナゲット ひじきとちくわの 煮物 野菜サラダ 豆腐と小松菜 の味噌汁 乳酸菌飲料		ご飯 納豆 肉団子甘酢 あん 春菊と竹輪の 辛子和 え 野菜サラダ ほうれん 草と もやしの 味噌汁 乳酸菌飲料	食パン ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 肉団子甘酢 あん 春菊と竹輪の 辛子和 え 野菜サラダ ほうれん 草と もやしの 味噌汁 乳酸菌飲料		
エネルギー			547 kcal	569 kcal	687 kcal		690 kcal	727 kcal	664 kcal		641 kcal	598 kcal		
たんぱく質			16.4g	17.2g	28.9g		23.5g	26.4g	21.8g		25.8g	22.0g		
脂質			9.8g	19.6g	17.8g		18.7g	34.8g	16.1g		9.8g	17.1g		
炭水化物			105.2g	80.6g	105.3g		108.4g	78.2g	108.9g		115.7g	91.1g		
食塩相当量			3.0g	4.0g	3.1g		3.6g	4.2g	3.4g		3.4g	4.6g		
昼食			肉うどん わかめの ナムル 牛乳 りんご		ご飯 ハンバーグ 和風おろし&とり天 スロー オクラ と海藻の酢の物 チンゲン 菜と油揚げの味噌汁		札幌胡麻味噌 ラーメン ゆかりごはん 牛肉とごぼうのしぐれ 煮 牛乳		チキンジンジャー 丼 スナップエンドウ のおかか 和え いんげんと 白菜の味噌汁 杏仁フルーツ 牛乳		ビーフカレー わかめ サラダ 野菜サラダ 牛乳			
エネルギー			572 kcal		920 kcal		950 kcal		901 kcal		854 kcal			
たんぱく質			26.5g		28.0g		33.1g		37.9g		22.4g			
脂質			14.0g		28.4g		30.0g		28.8g		36.5g			
炭水化物			87.1g		138.6g		139.8g		120.3g		113.3g			
食塩相当量			7.0g		3.0g		8.2g		5.4g		4.7g			
夕食	ご飯 鶏肉のバジル 炒め れんこん 金平 春菊の白和 え 玉葱と庄内麩 の味噌汁		ご飯 担々キムチ 煮 菜の花と竹輪のお浸し スナップエンドウ と木耳の炒め物 ほうれん 草の中華スープ		ご飯 さわらの 香草焼 キャベツ とわかめの 酢みそ和え ジャーマンポテト 椎茸と豆腐の中華スープ		ご飯 チキン のバンバンジーソテー 大根と胡瓜の中華和 え 油揚げとぜんまいの 煮物 もやしと 高野豆腐 の味噌汁		ご飯 焼豆腐 と豚肉のすき焼き風煮込 み きゅうりともやしの ナムル 金平ごぼう 里芋と油揚げの味噌汁					
エネルギー	834 kcal		763 kcal		702 kcal		885 kcal		702 kcal					
たんぱく質	33.6g		28.2g		30.4g		37.8g		24.0g					
脂質	26.2g		25.2g		14.8g		31.6g		13.9g					
炭水化物	114.0g		111.8g		115.7g		109.3g		123.0g					
食塩相当量	3.3g		6.1g		4.3g		5.4g		5.0g					

SHIDAX

期間：令和7年12月7日～ 令和7年12月13日

選択食週間予定献立表

	日				火		水		木		金		土	
	12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食			ご飯 ふりかけ ﾎﾞﾛﾆｱとｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの炒め物 カレー風味のポテトサラダ 野菜サラダ わかめと長葱の味噌汁 乳酸菌飲料	食パン ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎﾞﾛﾆｱとｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの炒め物 カレー風味のポテトサラダ 野菜サラダ わかめと長葱の味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 仙台麩の卵とじ ほうれん草と蒸し鶏のおかか和え 野菜サラダ いんげんと白菜の味噌汁 乳酸菌飲料		ご飯 のり佃煮 ｳｲﾝﾅｰとｷｬﾍﾞﾂのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 菜の花と人参のお浸し 野菜サラダ もやしと高野豆腐の味噌汁 ジョア	コッペパン （黒糖） ｳｲﾝﾅｰとｷｬﾍﾞﾂのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 菜の花と人参のお浸し 野菜サラダ もやしと高野豆腐の味噌汁 ジョア	ご飯 ふりかけ 生揚げとにんにくの芽ｵｲｽﾀｰ炒め 切干大根とひじきの煮物 野菜サラダ キャベツとえのきの味噌汁 乳酸菌飲料		ご飯 納豆 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ きんぴらごぼう 野菜サラダ しめじと青梗菜のスープ 乳酸菌飲料	食パン ﾋﾟｰﾅｯｸﾘｰﾑ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ きんぴらごぼう 野菜サラダ しめじと青梗菜のスープ 乳酸菌飲料		
エネルギー			609 kcal	613 kcal	642 kcal		659 kcal	629 kcal	605 kcal		661 kcal	635 kcal		
たんぱく質			18.3g	19.0g	27.7g		24.5g	27.3g	22.8g		19.1g	15.8g		
脂質			11.1g	20.6g	12.8g		14.0g	22.2g	13.0g		19.2g	29.3g		
炭水化物			110.4g	88.6g	105.0g		110.7g	81.8g	101.6g		104.9g	78.0g		
食塩相当量			3.9g	4.9g	3.0g		3.6g	4.3g	3.0g		3.3g	4.6g		
昼食			ご飯 鶏肉の唐揚げ甘辛あん スロー カリフラワーの塩炒め かき玉スープ 牛乳		鶏ときのこの和風スパゲティ パンプキンサラダ コールスロー 牛乳		親子丼 胡瓜の酢の物 マカロニサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 牛乳		ご飯 たれかつ スロー ほうれん草とえのきの和え物 なすと油揚げの味噌汁 牛乳		サンラーあんかけ丼 白菜のゆかり和え 菜の花と人参の味噌汁 牛乳			
エネルギー			1009 kcal		684 kcal		878 kcal		955 kcal		748 kcal			
たんぱく質			34.0g		28.0g		34.4g		34.0g		30.1g			
脂質			42.2g		21.6g		31.5g		29.6g		21.8g			
炭水化物			123.8g		96.6g		113.0g		138.0g		110.2g			
食塩相当量			5.6g		4.0g		6.3g		4.4g		6.0g			
夕食	ご飯 回鍋肉 春巻き 春雨中華サラダ 大根と油揚げの味噌汁		ご飯 あじのみりん醤油焼 春菊とちくわの辛子和え 大根とこんにゃくの煮物 おつゆ麩とチンゲン菜の味噌汁		ご飯 豚肉豆腐 糸こんにゃくのきんぴら もやしのザーサイ和え 玉葱ときくらげの中華スープ		ご飯 ねぎ塩ハンバーグ 野菜炒め 白菜のお浸し ほうれん草と人参の清まし汁		ご飯 鶏肉の照り焼き おくらのごま和え いんげんとコーンのソテー 白菜と庄内麩の清まし汁					
エネルギー	857 kcal		601 kcal		751 kcal		701 kcal		750 kcal					
たんぱく質	28.0g		28.1g		31.2g		23.3g		31.0g					
脂質	20.9g		5.9g		15.5g		17.0g		21.2g					
炭水化物	126.9g		108.7g		123.0g		113.4g		107.5g					
食塩相当量	3.8g		3.3g		6.7g		4.1g		3.5g					

SHIDAX