

2025年12月度 献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	412	17.9	22.3	2.9

(株)タクサンータクサン

		月 1日				火 2日				水 3日				木 4日				金 5日				土 6日							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
昼食	基本食	453	22.9	26.9	2.1	553	28.4	32	3.4	304	16.1	17.4	2.7	410	11.7	9.5	4.6	370	12	23.3	2.6	345	15.9	26.9	2.2				
		シーフードフライ 和風きのこスパゲッティ 白菜とじゃこのお浸し				鶏の唐揚げ 春雨とえびのオイスターソース炒め 海藻サラダ				中華丼 ハムポテトサラダフライ キャベツツナサラダ				梅こぶうどん 海鮮串フライ 法蓮草のソテー				デミグラスハンバーグ ひじきとこんにゃくの炒め物 かぼちゃサラダ				鯖の七味焼き 茄子とベーコンのソテー ブロッコリーの磯香和え							
		8日				9日				10日				11日				12日				13日							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
昼食	基本食	386	10.7	19	3.8	351	21.6	17.4	2.5	406	15.8	22.2	3.4	452	26.7	27.7	2.2	477	17	25.7	2.7	379	24.9	19.5	3.7				
		ベーコンと法蓮草のクリームシチュー ナポリタン キャベツのゆかり和え				鰯の竜田揚げ ひろうすの野菜あんかけ 白菜柚子和え				酢豚 茄子の煮物 青梗菜のごまあえ				鶏の照り焼き ごぼうと竹輪の炒め物 わかめごまサラダ				ソース焼きそば ブロッコリーソテー ひじきのサラダ				親子丼 白菜の炒め煮 オクラとえのきのお浸し							
		15日				16日				17日				18日				19日				20日							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
昼食	基本食	467	12.2	26.8	2.3	498	16.2	17.1	4.9	358	16.1	21.1	2.7	336	14.2	26.4	2.6	401	24.5	24.6	3.7	387	17.1	20	2.1				
		メンチカツ ひじきと蓮根の炒り煮 ポテトサラダ				味噌野菜ラーメン 春巻き 白菜の酢の物				白身魚の揚げ煮 茄子のソテー 小松菜のお浸し				豚バラ大根煮 法蓮草ソテー もやしサラダ				三色丼 キャベツとベーコンのソテー カリフラワー明太マヨ和え				和風ミートローフ じゃが芋のクリーム煮 青梗菜の和え物							
		22日				23日				24日				25日				26日				27日							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
昼食	基本食	599	16.4	31.7	5	400	22.4	25.1	2.4	405	16.9	26.3	2.3	311	16	21.1	2.1	464	16	15.5	4.7	401	16.8	17.8	1.7				
		チキンカレー たっぷりコンフライ 青梗菜の彩り和え				ムーシューロー（卵と木耳の炒め物） ひじき大豆煮 大根サラダ				フライドチキン 法蓮草とベーコンのソテー ピーマンのマリネ				サバの塩焼き 卵の花 小松菜の磯香和え				血うどん かぶの煮物 ごぼうサラダ				肉じゃが 大根と油揚げの煮物 シェルマカロニサラダ							
		29日				30日				31日																			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																				
昼食	基本食	314	10.6	14.1	2.4	473	25.7	24.5	1.7																				
		肉団子の甘酢あん じゃがいものカレーソテー 金平れんこん				鶏の塩だれ焼き さつま芋の甘煮 オクラおかか和え																							