

2025年

12月の献立表 昼食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
数字で表示しています。
※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時までに。
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時までに。
◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
◎食べ残しは必ず処分願います。

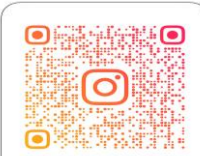
1 (月)	・ 白身魚のトマトソースかけ ・ 親子煮 ・ 南瓜の煮物 ・ 青菜の海苔和え 239kcal 20.2g 1.69g	2 (火)	・ ハンバーグ ・ 切干大根の煮物 ・ コールスローサラダ ・ 煮卵 271kcal 17.7g 1.77g	3 (水)	・ 海老フライ ・ 筑前煮 ・ しらたきの酢物 ・ さつま芋の甘露煮 320kcal 16.7g 1.72g	4 (木)	・ 鶏の味噌焼き ・ 山芋の煮物 ・ おからの炒り煮 ・ 糸寒天の酢物 305kcal 28.8g 2.11g	5 (金)	・ 煮魚（ごぼう添え） ・ もやしの卵炒め ・ 白和え ・ えのきの酢物 198kcal 20.1g 2.52g	6 (土)	・ 酢豚 ・ 焼き魚 ・ 五目豆 ・ 青菜のおかか和え 234kcal 18.8g 2.48g
8 (月)	・ 麻婆豆腐 ・ 焼き魚 ・ 五色酢物 ・ ブロッコリーの ・ おかか和え 287kcal 22.1g 2.10g	9 (火)	・ 鮭のコーンマヨネーズ焼き ・ ポークビーンズ ・ 厚揚げの煮物 ・ 青菜の胡麻和え 323kcal 20.3g 2.25g	10 (水)	・ 鶏の唐揚げ ・ がんもどきの煮物 ・ 五目きんぴら ・ 野菜のマヨネーズ和え 376kcal 20.8g 2.13g	11 (木)	・ 赤魚の味噌漬け ・ 肉じゃが ・ もやしのカレー炒め ・ わかめの酢物 241kcal 19.2g 1.85g	12 (金)	・ 牛肉の炒め物 ・ 焼き魚 ・ マカロニサラダ ・ 青菜の辛子和え 428kcal 18.8g 2.35g	13 (土)	・ 白身魚の蒸し焼き ・ 生揚げの煮物 ・ ブロッコリーの 酢味噌かけ ・ 茸の当座煮 187kcal 19.4g 1.83g
15 (月)	・ ヒレカツ ・ けんちん煮 ・ 南瓜の甘酢 ・ 青菜の胡麻和え 325kcal 20.6g 1.37g	16 (火)	・ 肉団子の甘酢あん ・ 赤魚の味噌漬け ・ 豚肉と白菜の中華炒め ・ じゃが高菜 309kcal 18.8g 2.35g	17 (水)	・ 白身魚のカレームニエル ・ 牛肉のしぐれ煮 ・ 白和え ・ 人参パインサラダ 369kcal 20.1g 1.56g	18 (木)	・ 白身魚の薬味ソース ・ 高野豆腐の卵とじ ・ マカロニサラダ ・ さつま芋の甘露煮 290kcal 18.6g 2.01g	19 (金)	・ コロッケ ・ 焼き魚 ・ 豆とりんごのサラダ ・ しゅうまい 377kcal 18.3g 2.23g	20 (土)	・ 袋煮 ・ 白身魚の香り焼き ・ きんぴらごぼう ・ 白菜の酢物 217kcal 18.0g 1.23g
22 (月)	・ 八宝菜 ・ 焼き魚 ・ 切干大根の煮物 ・ ミートボール 255kcal 20.0g 2.62g	23 (火)	・ 厚揚げの五目あん ・ 焼き魚 ・ さつま揚げと 人参の甘辛煮 ・ 大根の甘酢 197kcal 16.1g 1.51g	24 (水)	・ 鯖のつけ焼き ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ キャベツと竹輪の 酢味噌和え ・ 煮豆 242kcal 16.7g 1.06g	25 (木)	・ 豚肉の生姜焼き ・ 車麩の煮物 ・ ナポリタンスパゲティ ・ 青菜の海苔和え 244kcal 13.8g 1.72g	26 (金)	・ 鶏のオープン焼き ・ ごぼうの南蛮煮 ・ 大根サラダ ・ 炒り卵 362kcal 21.1g 1.65g	27 (土)	・ 煮魚（ごぼう添え） ・ 豚肉とキャベツの 梅胡麻炒め ・ さつま芋の天ぷら ・ もやしのカレー酢 230kcal 16.1g 1.39g
29 (月)	・ 赤魚の味噌漬け ・ 焼きビーフン ・ イカのマリネ ・ 昆布の佃煮 193kcal 16.6g 1.77g	30 (火)	お休み ★本年もご愛顧 ありがとうございました。	31 (水)	お休み ★来年もよろしく お願いいたします。	  配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎0940-42-8848					

2025年

12月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に
 数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時までに。
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時までに。
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

1 (月)	・お赤飯 ・揚げ出し豆腐 ・焼き魚 ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・昆布の佃煮 215kcal 12.6g 1.80g	2 (火)	・鯖の味噌煮 ・豚肉と白菜の中華炒め ・マカロニサラダ ・茸の当座煮 353kcal 19.1g 1.95g	3 (水)	・豚肉の生姜焼き ・ごぼうの南蛮煮 ・厚揚げのケチャップ炒め ・いんげんの胡麻和え 266kcal 15.4g 2.00g	4 (木)	・白身魚の南蛮漬け ・牛肉のしぐれ煮 ・人参シリシリ ・ブロッコリーの おかか和え 337kcal 21.1g 1.61g	5 (金)	・肉団子のケチャップ炒め ・白身魚の香り焼き ・青菜の煮浸し ・糸コンと人参の 明太子和え 221kcal 17.8g 2.23g	6 (土)	・赤魚の味噌漬け ・けんちん煮 ・南瓜の甘酢 ・しゅうまい 234kcal 18.1g 1.41g
8 (月)	・白身魚の蒸し焼き ・車麩の煮物 ・厚焼き玉子 ・人参パインサラダ 191kcal 18.5g 1.80g	9 (火)	・コロッケ ・赤魚の味噌漬け ・白和え ・春雨の酢物 305kcal 16.2g 1.52g	10 (水)	・煮魚（ごぼう添え） ・じゃが芋のそぼろ煮 ・豆とりんごのサラダ ・ミートボール 224kcal 16.7g 2.27g	11 (木)	・酢豚 ・焼き魚 ・切昆布の煮物 ・炒り卵 283kcal 21.6g 2.42g	12 (金)	・アジフライ ・筑前煮 ・いんげんの胡麻味噌 ・大根の甘酢 291kcal 18.3g 1.63g	13 (土)	・鶏の味噌焼き ・山芋の煮物 ・しらたきの酢物 ・青菜の海苔和え 293kcal 20.9g 1.87g
15 (月)	・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・煮豆 307kcal 15.5g 1.64g	16 (火)	・鯖のつけ焼き ・もやしの卵炒め ・ナポリタンスパゲティ ・山芋の梅肉和え 273kcal 20.0g 1.79g	17 (水)	・厚揚げの五目あん ・焼き魚 ・コールスローサラダ ・青菜のおかか和え 209kcal 15.8g 1.66g	18 (木)	・ドライカレー ・イカフライ ・青菜の煮浸し ・牛乳寒 246kcal 17.5g 2.33g	19 (金)	・八宝菜 ・赤魚の味噌漬け ・ブロッコリーの 酢味噌かけ ・煮卵 194kcal 18.8g 1.88g	20 (土)	・鮭と南瓜のマリネ ・がんもどきの煮物 ・里芋の田楽 ・青菜の辛子和え 254kcal 14.4g 1.77g
22 (月)	・煮魚（ごぼう添え） ・ふろふき大根 ・竹輪の磯辺揚げ ・わかめの酢物 188kcal 14.3g 2.02g	23 (火)	・牛肉の炒め物 ・白身魚の黄金焼き ・ひじきの煮物 ・春雨の酢物 346kcal 18.2g 1.76g	24 (水)	・洋風炊き込み ・鶏の唐揚げ ・シーフードのクリーム煮 ・ブロッコリーのサラダ ・プチターキー 406kcal 26.0g 1.44g	25 (木)	・麻婆豆腐 ・赤魚の味噌漬け ・人参のじゃこ炒め ・白菜の酢物 225kcal 18.8g 1.63g	26 (金)	・おでん ・焼き魚 ・五色酢物 ・さつま芋の甘露煮 275kcal 15.8g 2.39g	27 (土)	・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・ベーコン入り ・じゃが芋サラダ ・青菜の胡麻和え 312kcal 21.2g 2.95g
29 (月)	・海老フライ ・筑前煮 ・白和え ・大根の甘酢 320kcal 19.2g 2.07g	30 (火)	お休み ★本年もご愛顧 ありがとうございました。	31 (水)	お休み ★来年もよろしく お願いいたします。	Instagram配信中  GREENCOOP_THE_KITCHEN 配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎0940-42-8848					