

12月



福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日
昼食	 豚玉あんかけ丼 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	サバの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の彩り和え みそ汁	鶏肉のたらこマヨ焼き ごぼうの煮物 もやしのごま和え みそ汁	メンチカツ 高野豆腐の含め煮 大根のわさび和え みそ汁	豆腐と豚肉のどろみ煮 チキンナゲット フロッコリーの小海老和え みそ汁
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/14.1/21.9/24.8/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/17.6/16.4/13.2/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/16.7/26.2/16.7/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.0/15.7/23.5/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/18.8/19.1/19.7/2.2
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
昼食	 サウラのムニエル レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	鶏肉とフロッコリーのガリバタ丼 つけもの 大根と枝豆の和え物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	焼きそば もやしの土佐和え 中華スープ フルーツ(パイン缶)	かやくご飯 京都名物! 助宗タラの西京焼き風 しろ菜とお揚げの炊いたん 湯葉あんかけ すまし汁	肉団子と大豆のトマト煮 チンゲン菜のベーコン炒め スパゲティサラダ フルーツミックス
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/20.3/13.5/14.7/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/14.5/14.9/15.9/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 443/15.5/8.8/83.0/4.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/18.2/10.1/21.0/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/13.1/13.9/36.1/2.6
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
昼食	和風ハンバーグ ひじきと大豆の炒め煮 オクラのマヨ和え みそ汁	豚肉とかぶの甘辛煮 スナッフエンドウのソテー グリーンサラダ みそ汁	鶏肉の生姜みそ丼 つけもの もやしとコーンのサラダ すまし汁 バナナヨーグルト	シルバーの焼き浸し 車ふの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.5/17.5/21.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/14.6/16.5/14.9/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/14.5/20.5/24.4/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/15.6/15.0/23.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/13.0/11.1/14.7/1.7
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
昼食	かき揚げうどん 冬至かぼちゃ スナッフのゆずみそ和え フルーツ(りんご)	シイラのあんかけ 花天とレンコンの煮物 フロッコリーのサラダ みそ汁	★クリスマス★ミートチーズドリア風 マカロニサラダ オニオンスープ 珈琲クリームワッフル Xmasメニュー	 第94回 カレーの日	冬のバター鮭ピラフ かぼちゃのレーズン煮 インゲンのマヨ和え スープ
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 631/13.1/16.5/106.3/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/19.9/15.8/26.4/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/15.4/25.8/38.5/3.0		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.3/11.9/26.4/2.8
	12月29日	12月30日	12月31日		
昼食	キタ/メヌケの煮付け ピーマンとツナの炒め煮 チンゲン菜とハムの和え物 みそ汁	常陸秋そば 年越しそば チキンピカタ アスパラと コーンのサラダ いちごゼリー (あまおう) 常陸秋そば	2025もありがとうございました 来年また お会いしましょう		
栄養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/16.8/13.8/15.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 496/19.4/12.4/76.1/3.4			

メリークリスマス!みんな
とても楽しそうですね。オーシャンHP
はこちら子ども食堂
インスタはこちら

QRコード

※都合により、献立を変更する場
合がございます。