

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(常)

12月 1日(月)		12月 2日(火)		12月 3日(水)		12月 4日(木)		12月 5日(金)		12月 6日(土)		12月 7日(日)		
昼食	ホキ唐揚のマリネ風 木の葉しんじょとえびシューマイ ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しぶ漬け	チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え コーンと枝豆の炒め物 黄桃缶 のり佃煮	さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 茄子の甘辛炒め煮 白菜とささみの和え物(後和え) ミートオムレツ りんご缶 青きゅうり漬け	タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シユーマイ はんぺんとじゃが芋の煮物煮 菜の花の和え物(後和え) うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬け	鮭のつけ焼きと平焼き キャベツのさっと煮 サツマイモサラダ(ハムなし) ブロッコリーの炒め物 ケチャップポール パイント缶 赤きゅうり漬け	揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレッスン(後和え) 竹輪のごま炒め 白桃缶 福神漬	かれいのつけ焼き ウインナーの天ぷら 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ じゃが芋のコンソメ和え ぶどう缶 さくら大根	令和07年12月1日～令和07年12月31日						
	337 kcal/15.4 g/19.7 g 25.8 g/2.0 g	332 kcal/14.2 g/17.3 g 30.3 g/2.5 g	285 kcal/15.0 g/15.9 g 49.5 g/2.1 g	294 kcal/15.7 g/4.5 g 47.9 g/2.4 g	302 kcal/17.9 g/14.3 g 28.1 g/1.8 g	311 kcal/15.1 g/18.2 g 23.0 g/2.6 g	341 kcal/19.6 g/17.1 g 27.1 g/2.1 g							
夕食	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) 蒸し鶏のマヨネーズ和え 小粒昆布豆 さくら大根	赤魚のつけ焼きと平焼き ブロッコリーの炒め物とさつま芋天 ハムのナポリタン 南瓜サラダ さつま揚げと切干大根の炒り煮 もやしの中華和え 福神漬	ソーストング キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 里芋のおかか和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ	さばの南蛮漬け もやしのカレーンティー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ボテトサラダ いんげん胡麻和え 千切り大根漬け	肉巻きと野菜の炊き合わせ 鶏のトマト煮 メンチカツ カリフラワーと大豆のおかか和え オクラの梅和え 金時豆 しば漬け	タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 春雨中華サラダ 葉大根のとろろ 人参の金平 青きゅうり漬け	エビ天と鶏天のおろしかけ 花さつま揚げの煮物 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮	285 kcal/14.6 g/16.8 g 18.6 g/2.1 g	326 kcal/16.3 g/15.5 g 33.7 g/2.0 g	319 kcal/14.5 g/14.5 g 28.0 g/2.5 g	307 kcal/15.4 g/16.9 g 23.9 g/2.3 g	328 kcal/14.6 g/12.1 g 40.8 g/2.2 g	296 kcal/18.5 g/10.5 g 61.7 g/2.5 g	281 kcal/15.8 g/13.3 g 25.2 g/2.0 g
	12月 8日(月)	12月 9日(火)	12月 10日(水)	12月 11日(木)	12月 12日(金)	12月 13日(土)	12月 14日(日)							
昼食	すきやき風煮と焼き豆腐 煮玉子 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 鶏のから揚げ 黄桃缶 たいみそ	赤魚の香味揚げ 粉ふき芋とブロッコリーの炒め物 春菊の和え物 スクランブルエッグ スパゲティーサラダ みかん缶 赤きゅうり漬け	エビカツタルタルがけ キャベツ炒め むき茄子の味噌炒め ほうれん草もやしと胡麻和え 蒸し鶏のポン酢和え 昆布豆 フルーツカクテル	鯖生姜煮と青梗菜さっと煮 肉団子と絹揚げ煮 ボテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え ブロッコリーのマヨ和え ぶどう缶 赤きゅうり漬け	お魚団子の炊き合わせ 大豆とかほまこの炒り和え トンカツ ボテトサラダ 肉豆腐 白桃缶 青きゅうり漬け	タラの青じそ焼き さつま芋のかき揚げ 大豆サラダ ソース焼きそば たまご焼き パイント缶 たいみそ	ロールキャベツとチキンの豆乳スープ煮込み 中華ボテト ポークカレー煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え 揚げシューまい 夏みかん缶 千切り大根漬け	321 kcal/16.0 g/18.3 g 19.2 g/2.1 g	316 kcal/16.6 g/16.9 g 24.4 g/1.8 g	318 kcal/13.3 g/17.1 g 29.5 g/1.9 g	284 kcal/17.0 g/12.9 g 23.0 g/2.2 g	329 kcal/14.1 g/16.2 g 60.8 g/2.4 g	293 kcal/17.3 g/14.1 g 21.2 g/1.6 g	324 kcal/15.5 g/17.0 g 27.1 g/2.0 g
	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 筑前煮 マカラニサラダ 白菜甘酢和え 昆布豆 青きゅうり漬け	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め エビ焼壳の天ぷら 刻み昆布の煮物 中華春雨サラダ オクラとカニカマのマヨネーズ和え キャラブキ たいみそ	アジの漬け焼 さつま揚げ金平とミニコロッケ 肉オムレツ 南瓜サラダ 青梗菜の煮浸し りんご缶 千切り大根漬け	柔らか鶏の唐揚げと平焼き ピーフンソテー さつま揚げとごぼうの金平 玉ねぎと豚肉の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 黄桃缶 青きゅうり漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ ミートボール 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え カリフラワーサラダ 人参胡麻和え のり佃煮	ハンバーグ和風オニオンソース インゲンソテーじゃが芋コンソメ煮 白菜と豚肉の旨煮 大根とカニカマのごまドレ(後和え) 竹輪の煮物 金時豆 しば漬け	カレイの磯辺天 海鮮フライ 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物(後和え) 大根のコンソメ煮 キャベツとからし菜の和え物 つぼ漬け	319 kcal/14.7 g/16.9 g 57.0 g/2.2 g	282 kcal/15.6 g/12.3 g 25.4 g/2.6 g	299 kcal/17.3 g/12.3 g 28.6 g/2.2 g	360 kcal/14.4 g/21.5 g 59.7 g/1.8 g	266 kcal/17.0 g/12.7 g 21.0 g/2.5 g	271 kcal/14.0 g/10.8 g 29.4 g/2.5 g	267 kcal/19.7 g/10.7 g 22.9 g/2.3 g

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(常)

12月 15日(月)		12月 16日(火)		12月 17日(水)		12月 18日(木)		12月 19日(金)		12月 20日(土)		12月 21日(日)	
昼食	牛肉コロッケ 木キのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜と錦糸の中華ドレ(後和え) うぐいす豆 洋梨缶 福神漬	酢鶏 マカラニソーテーとエビ団子 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え サイコロ厚揚げ煮 フルーツカクテル さくら大根	アジの揚げ煮 小松菜のさっと煮 ホテトウインナの炒め物 春雨の中華和え ひじきサラダ みかん缶 たいみそ	かに玉の野菜中華あん 鶏唐揚げ 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え カレーボールの煮物 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ぶりと大根の煮つけ 里芋の煮物 玉ねぎとハムのかき揚げ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え りんご缶 しば漬け	絹揚げとえび焼壳の鶏そぼろかけ ミニオムレツ せんまいとちくわの炒め煮 ボテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 夏みかん缶 のり佃煮	かれい西京焼とコロッケ ピーフンソーテー 青梗菜と大豆の煮浸し 鶏のから揚げ いんげんの胡麻和え パイン缶 青きゅうり漬け						
	335 kcal/14.3 g/10.6 g 46.0 g/2.2 g	335 kcal/16.0 g/18.2 g 23.1 g/2.4 g	303 kcal/15.1 g/15.0 g 20.9 g/2.1 g	304 kcal/15.6 g/16.8 g 22.8 g/2.2 g	337 kcal/16.8 g/16.7 g 29.2 g/1.9 g	282 kcal/16.3 g/11.1 g 29.8 g/2.3 g	325 kcal/20.5 g/13.4 g 60.2 g/2.3 g						
夕食	エビフライとオムレツ ナポリタンとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 ジャガイモのコンソメ和え 昆布豆 青きゅうり漬け	赤魚の煮付けと木の葉しんじょ 玉ねぎのかき揚げ むき茄子の味噌炒め ボテトサラダ インゲンピツナの和え物 キャラブキ つぼ漬け	鶏のすきやき風煮 メンチカツ 青梗菜と豚肉の炒め物 もやしとほうれん草のごま和え サツマイモサラダ キャベツの青じそ和え 青きゅうり漬け	さば焼きとじが芋煮 ボリュームとマカラニのソーター 若竹煮 大豆とちくわのサラダ エビシューまいの天ぷら コーンの甘辛ソーター のり佃煮	カボチャの挽肉フライ ボイルキャベツとゆで玉子 玉ねぎと揚げの甘辛煮 小粒昆布豆 マカラニサラダ 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) 千切り大根漬け	タラのカレー唐揚げと白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 茄子の甘辛炒め煮 金時豆 福神漬	水餃子の豆腐卵とじ 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え ハムカツ 昆布豆 さくら大根						
	318 kcal/14.0 g/14.4 g 63.1 g/2.1 g	325 kcal/13.9 g/17.5 g 29.5 g/2.3 g	320 kcal/15.4 g/17.0 g 56.2 g/2.3 g	325 kcal/17.8 g/17.2 g 20.9 g/2.1 g	360 kcal/14.0 g/17.9 g 36.9 g/2.1 g	327 kcal/17.9 g/15.2 g 29.5 g/2.5 g	337 kcal/14.1 g/18.8 g 28.5 g/2.1 g						
12月 22日(月)		12月 23日(火)		12月 24日(水)		12月 25日(木)		12月 26日(金)		12月 27日(土)		12月 28日(日)	
昼食	豆腐ハンバーグと鶏ソーターのデミソース 菜の花のパスタ 切干大根の煮物 竹輪の磯部和え おくとカニカマの和え物 ぶどう缶 つぼ漬け	赤魚のつけ焼きとキャベツソーター かき揚げ 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) むき茄子のごま和え 白桃缶 千切り大根漬け	フライドチキンのマスタードソース 冬野菜ソーターと人参甘煮 かにマ入り炒り卵 小松菜と玉ねぎの煮浸し もやしの中華和え(胡瓜) 洋梨缶 福神漬	さばの南蛮漬け クリスマス星コロッケ うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ 春雨中華和え みかん缶 さくら大根	鶏肉のチリソース インゲンソーター 大根と豚肉の煮物 マカラニサラダ 昆布豆 たいみそ	タラの西京焼き ミニロッケンベーコンピーマンのパスタ カリフラワーサラダ 白菜と揚げの煮物 さつま芋のレモンあんかけ 黄桃缶 赤きゅうり漬け	鶏ムネ肉の青じそ煮の炊き合わせ カレーボールとオクラ むき茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 金時豆 ぶどう缶 つぼ漬け						
	286 kcal/14.8 g/10.5 g 33.6 g/2.2 g	306 kcal/14.9 g/17.5 g 23.0 g/1.6 g	383 kcal/17.4 g/23.9 g 24.3 g/2.0 g	362 kcal/15.0 g/19.4 g 31.6 g/2.4 g	342 kcal/14.2 g/20.5 g 22.9 g/2.3 g	328 kcal/17.5 g/13.3 g 34.9 g/2.1 g	316 kcal/15.5 g/10.1 g 42.9 g/2.1 g						
夕食	ホキ唐揚のマリネ風 ボテトコンソメ和え 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 大根の煮物 人参金平 たいみそ	醤油トンカツ もやし炒め 牛じゅが 小松菜中華ドレあえ(後和え) 肉団子煮 紅白なます 赤きゅうり漬け	さわらの西京焼きと花しんじょ アスパラベースソーター 大根と豚肉の煮物 ボテトサラダ メンチカツ キャラブキ 青きゅうり漬け	お魚団子と鶏肉の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ 花形さつまの天ぷら コーンの甘辛ソーター つぼ漬け	鮭のつけ焼きと木の葉しんじょ 菜の花とツナのソーター 牛肉とカリフラワーの炒め物 うまい菜とささみの和え物 ミートオムレツ パイン缶 福神漬	鶏の揚げ煮 海老シューまい キャベツと卵の炒め物 南瓜の煮物 紅白なます いんげんの胡麻和え たいみそ	かれいつけ焼きとさつま芋かき揚げ お好み焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ 竹輪とコーンの炒め物 ほうれん草おかか和え さくら大根						
	300 kcal/14.8 g/16.0 g 25.6 g/2.5 g	318 kcal/14.2 g/16.0 g 28.9 g/2.3 g	304 kcal/16.7 g/16.1 g 52.4 g/2.5 g	285 kcal/14.5 g/14.5 g 25.0 g/2.3 g	285 kcal/18.9 g/13.6 g 17.2 g/1.9 g	322 kcal/15.2 g/19.3 g 17.6 g/2.3 g	292 kcal/18.1 g/11.7 g 29.8 g/2.1 g						

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(常)

	12月 29日(月)	12月 30日(火)	12月 31日(水)				令和07年12月1日～令和07年12月31日
昼食	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し ひじきと枝豆のサラダ りんご缶 のり佃煮	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツソテー 白身フライ 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜の青じそドレ(後和え) バイン缶 青きゅうり漬け	アジの漬け焼 キャベツソテーと平焼きとオクラ天 カレーコロッケ ブロッコリーとウインナのマヨ和え 筑前煮 みかん缶 赤きゅうり漬け				
	317 kcal/15.1 g/16.3 g 27.7 g/2.4 g	326 kcal/14.4 g/16.7 g 59.2 g/2.1 g	296 kcal/17.1 g/16.4 g 23.8 g/1.8 g				
夕食	ツナと豆腐の卵焼きとチキンカツ 人参の炒め物 さつま揚げの金平 白菜の醤和え(後和え) ボテトサラダ みかん缶 千切り大根漬け	赤魚の香味揚げ アスパラソテーと煮玉子 ソース焼きそば 三角揚げ煮 うぐいす豆 小松菜の辛し和え つぼ漬け	チキン南蛮風 大豆とかまぼこの炒り煮 切干大根の煮物 オクラの梅和え マカラニサラダ インゲンソテー さくら大根				
	363 kcal/15.8 g/21.8 g 25.9 g/2.7 g	336 kcal/15.9 g/15.1 g 33.3 g/1.9 g	351 kcal/15.8 g/22.4 g 21.4 g/2.4 g				
昼食							
夕食							