

2025年12月 献立表

株式会社雄善フーズ

TEL 080-6965-6673 / FAX 0836-55-5358

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝 海苔マヨ竹輪 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	肉団子のケチャップ煮 ほうれん草ときのこのお浸し 味噌汁	焼き豆腐の煮物 ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁	炒り豆腐 胡瓜ともずくの酢の物 味噌汁	魚肉ソーセージのフリッター チングン菜の中華サラダ 味噌汁	焼魚 いんげんと人参のごまおかか炒め 味噌汁	ベーコンと野菜のソテー じゃがいものめんつゆバター煮 味噌汁
133 7.5 6 2.1	174 8.9 6.1 2.5	159 9.8 8.5 2	126 8.8 5.1 2.2	169 8.1 8.4 2.1	125 9.6 4.7 2.1	154 6.6 6.8 2
昼 魚のピリ辛煮 がんもの煮物 けんちん汁	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリー・カニカマサラダ 味噌汁	魚のオニオンソース ポトフ 味噌汁	チキン・オロース 大学芋 白菜スープ	魚の煮付け 高野豆腐のそぼろあん 味噌汁	茄子と豚肉のオイスター・ポン酢 ドレッシング和えサラダ 清汁	ごまニラチキン せんまいの煮物 味噌汁
290 22.4 15.1 2.9	345 26.5 18.5 2.9	300 20.3 17.5 2.8	328 14.7 16.3 2.1	359 31.3 21.3 2.5	302 17.1 21 2.6	263 15.6 14.3 2.6
夕 鶏じゃが炒め 小松菜とエビのペペロン炒め 味噌汁	魚のごま焼き 豚キムチ 清汁	チキンのトマトクリーム煮 ひじきと豆のサラダ 清汁	魚のバターじょうゆ焼き 肉豆腐 味噌汁	チキン竜田 キャベツと竹輪の和え物 ベーコンのスープ	魚のフライタルタルソース 筑前煮 味噌汁	塩ダレポーク丼 ふろふき大根 中華スープ
304 20.4 17.2 2.8	243 22.5 16.6 2.6	340 19.2 23.3 2.6	315 21.4 19.1 2.5	251 17.4 14.9 2.6	333 22.2 18.1 2.4	357 23.1 21.5 3.2
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝 チングン菜の洋風チーズ炒め 厚揚げこんにゃくおかか和え 味噌汁	五目豆 卵と野菜のソテー 味噌汁	揚げだし豆腐 豚肉の野菜炒め 味噌汁	卵の花 スナップエンドウとコーンのソテー 味噌汁	大根と鶏肉の煮物 ささみといんげんのソテー 味噌汁	茄子の南蛮漬け ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁	竹輪と野菜のごま炒め 里芋の煮っこがし 味噌汁
171 8.2 11.9 2.1	168 9.6 9 2	146 7 8.8 1.5	169 8.4 8.4 2	156 14.5 6.9 2.1	122 4.2 3.9 2.6	113 5.1 2.9 2.1
昼 ハヤシライス 胡瓜とカニカマの酢の物 清汁	魚の柚庵焼き 南瓜の豚肉あんかけ けんちん汁	鶏のみぞれ煮 チングン菜としらすの炒め物 味噌汁	魚のみぞネーズソース ひじきの炒り豆腐 清汁	鶏チリ 大根とわかめのツナ和え 味噌汁	魚の中華レモン蒸し 野菜ビーフン ミネストローネ	鶏の照り焼き 白菜と豆腐のとろ煮 トマトスープ
331 21.6 16.9 3.7	279 24 10.3 2.6	262 14.9 17.3 2.8	291 25 18.2 2.4	293 17.3 18.3 2.8	342 19.2 16.2 2.4	303 20.6 17.7 2.9
夕 ☆魚のネギポン酢 じゃが芋とツナの煮物 味噌汁	豚バラ大根 ほうれん草と卵のナムル 清汁	魚のホワイトソース 豚と茄子ピーマン味噌炒め トマトスープ	八宝菜 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	魚のかば焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 清汁	焼肉 里芋とイカの煮物 味噌汁	魚のムニエル 豚肉と大根の煮物 きのこ汁
242 20.9 6 3.1	299 12.2 24.2 2.3	334 24.1 19.8 2.3	326 21.6 12.5 3.3	294 21.2 15.1 2.9	292 19.3 14.9 2.9	309 20.7 21 1.8
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝 焼魚 きのことハムのソテー 味噌汁	厚揚げと高菜の卵炒め 小松菜人参ナムル 味噌汁	目玉焼き カニカマ豆腐キャベツ炒め 味噌汁	ぜんまいの煮物 マカロニのケチャップ炒め 味噌汁	ほうれん草とハムのスープ煮 野菜の揚げ浸し 味噌汁	ひき肉と豆腐のにら炒め カリフラワーの和え物 味噌汁	ジャーマンポテト もやしのおかか和え 味噌汁
160 12.9 10.4 1.7	146 9.2 9.4 2.4	166 11.5 10.1 2.1	184 7.4 6.7 2.5	162 6.1 8.2 1.9	198 13.8 11.5 2	192 6.4 13.5 1.8
昼 魚の香りみそ煮 いんげんと春雨の中華炒め煮 味噌汁	回鍋肉 大根の中華あん 白菜とベーコンのスープ	魚のみぞれあんかけ 野菜炒め ささみとニラのスープ	とんかつ チングン菜とハムのクリーム煮 味噌汁	魚のポテト焼き キャベツバーコン蒸し スープ	魚のトマバタしょうゆ風味 コールスローサラダ 味噌汁	鶏のソースカツ キャベツとツナのゆずポン酢和え 味噌汁
335 21.9 19 3	318 13.4 24.3 2.8	281 22.9 14.2 2.6	287 12.6 14.6 2.2	263 18.8 16.8 1.9	259 16.4 16.2 2.1	262 24 7.9 2.5
夕 チキン南蛮 野菜のわさびじょうゆ和え 清汁	魚のカレーフライ えびとブロッコリーのサラダ 味噌汁	チキンチャップ かにかまときゅうりの和え物 味噌汁	焼き魚 じゃがいもの塩昆布マヨサラダ 清汁	チャンポン フライ デザート	ポークジンジャー 小松菜の塩昆布ツナ和え 中華スープ	魚のみそにんにく焼き 茄子と厚揚げのみぞれ煮 清汁
281 17.2 16.8 2.5	320 22.7 20.3 1.7	289 16.7 16.8 2.9	268 17.3 18.9 1.8	576 27.5 17.6 6.4	269 20.3 15.9 2.4	280 18.9 15.8 2.6
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝 鶏とウインナーと野菜ソテー 白菜と油揚げの煮浸し 味噌汁	焼魚 切干大根煮 味噌汁	じゃがいもの甘辛煮 ウインナーと小松菜のソテー 味噌汁	卵とチングン菜とコーンのソテー もやしのゴマ酢和え 味噌汁	ツナとキャベツの和え物 高野豆腐の煮物 味噌汁	エビビーフン いんげんとじゃが芋のオイスター炒め 味噌汁	ビーフン高菜炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁
181 8.9 11.5 2.1	119 8.7 4.6 2	163 5.5 9.7 2.1	160 8.7 9.6 1.6	119 8.4 5.5 1.9	203 8.5 7.4 2.6	145 5.6 3.6 1.7
昼 魚の照り焼き 海鮮野菜炒め 中華スープ	焼き鳥丼 白和え 味噌汁	魚のキノコあんかけ 竹輪と人参の塩金平 わかめスープ	サイコロステーキ 南瓜サラダ ミネストローネ	魚のコーンクリームソース 厚揚げとエリンギの煮物 清汁	和風BBQポテトチキン とろみ野菜炒め 清汁	豚と玉葱の南蛮漬け ブロッコリーのあんかけ 雷汁
279 22.9 15.1 2.4	303 20.4 15.9 2.5	255 19.2 13.2 2.5	375 12.2 26.6 2.6	306 26.2 16.3 2.4	284 18.7 15 3.1	366 22.2 22.3 2.3
夕 コロッケとフライ 大根と人参のマリネ 味噌汁	魚の玉葱煮込み 二ラ卵豚もやし コンソメスープ	肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆煮 味噌汁	魚のオーロラソース 小松菜とささみの塩炒め 清汁	チキンソテー・ネギ塩レモンだれ さつま芋とりんごの煮物 味噌汁	ブルコギ 鶏肉と大根の煮物 わかめスープ	みぞだれチキン 切干大根の中華和え ほうれん草の中華スープ
323 7.5 15.7 2.5	337 21.8 23.8 2.6	319 14.5 18.6 3.1	253 22.2 12.5 2.3	367 14.7 19 2.2	251 19.2 13.2 2.8	273 20.2 13.4 2.5
29日	30日	31日				
朝 肉団子のクリーム煮 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁	大根とイカの煮物 ブロッコリーとツナソテー 味噌汁	厚揚げのごまみそ和え オクラのおかか和え 味噌汁				
171 9.5 7.9 2.6	120 10.1 4.2 2.2	149 8.9 7.2 1.7				
昼 魚のバター醤油焼き じゃがいもビーマン中華炒め 清汁	豚二ラたま 茄子の煮浸し 味噌汁	魚のネギ塩だれ焼き 野菜炒め 清汁				
257 17.4 12.5 2.6	311 16.1 20.3 2.9	240 19.7 13.5 2.5				
夕 チキンソテー～和風ソース～ 厚揚げと小松菜の煮物 味噌汁	魚のらっきょうソース 肉じゃが 白菜とベーコンのスープ	牛丼 ドレッシング和えサラダ 味噌汁				
291 20.9 17.7 2.5	332 19.8 18.2 2.3	367 12.8 25.8 3.6				

※食材の入手等の関係で献立を変更することがあります