

令和7年 12月


**さくら夕食弁当献立表**

SAKURA さくら

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
*シロガネダラの幽庵焼き さくら焼壳 小松菜の煮浸し *キャベツの塩昆布和え *佃煮 *ご飯 *味噌汁	*酢豚 *ワカメの中華和え *金山寺味噌 *ご飯 *中華スープ	*千草焼き、粉ふき芋 海老グラタン *竹輪ともやしの和え物 *鮭のほぐし身 *ご飯 *味噌汁	*鶏肉のさっぱり煮 野菜の煮物 *春雨サラダ *フルーツ *ご飯 *味噌汁	*豚肉の照り焼き 寒天ゼリー 水菜のおかか和え *ひじきの煮物 *漬け物 *ご飯 *味噌汁
エネルギー(kcal) 460	エネルギー(kcal) 520	エネルギー(kcal) 436	エネルギー(kcal) 491	エネルギー(kcal) 493
8日	9日	10日	11日	12日
*メンチカツ、だし巻き玉子 長芋のレモン煮 *かぶの酢の物 *梅干し *ご飯 *コンソメスープ	*鰯の梅しそ焼き つくね串 南瓜サラダ *レンコンの金平 *フルーツ *ご飯 *味噌汁	*鶏の山椒焼き 胡瓜の昆布和え 春巻き *エリンギ炒め *漬け物 *ご飯 *味噌汁	*ホッケの塩焼き ビーフン炒め たまご豆腐 *胡瓜とイカの酢の物 *佃煮 *ご飯 *味噌汁	*豆腐ステーキの かにあんかけ 長芋短冊揚げ *切干大根のごま酢和え *枝豆 *ご飯 *味噌汁
エネルギー(kcal) 498	エネルギー(kcal) 444	エネルギー(kcal) 451	エネルギー(kcal) 541	エネルギー(kcal) 451
15日	16日	17日	18日	19日
*白身魚のネギ焼き ほうれん草の胡桃和え てまり串 *大豆の磯煮 *漬け物 *ご飯 *味噌汁	*鰯のみりん焼き ミートボール せんまいのおかか和え *切干大根の煮物 *なめたけ *ご飯 *味噌汁	*鶏の治部煮 *味噌野菜炒め *佃煮 *ご飯 *吸い物	*松風焼き、がんもの煮物 こんにゃくのポン酢和え *ベビーチーズ *白花豆 *ご飯 *味噌汁	*関東煮 *インゲンの玉子炒め *コーンのゴマドレ和え *ご飯 *味噌汁
エネルギー(kcal) 466	エネルギー(kcal) 446	エネルギー(kcal) 504	エネルギー(kcal) 462	エネルギー(kcal) 477
22日	23日	24日	25日	26日
*鯖のゆかり焼き 寒天ゼリー、若竹煮 *水菜の和え物 *漬け物 *ご飯 *味噌汁	*鶏ちゃん焼き *白半平の煮物 *漬け物 *ご飯 *吸い物	*チンジャオロースー *キャベツの中華和え *梅干し *ご飯 *わかめスープ	*揚げ出し豆腐の ネギあんかけ 磯辺フリッター *長芋のおかか和え *なめたけ *ご飯 *味噌汁	*照り焼き豆腐ハンバーグ たらこスパゲッティー 南瓜の煮物 *小松菜のごま和え *佃煮 *ご飯 *味噌汁
エネルギー(kcal) 462	エネルギー(kcal) 491	エネルギー(kcal) 451	エネルギー(kcal) 449	エネルギー(kcal) 449
29日	30日	31日	<b>《厨房からの一言メモ》 冬野菜について</b> 寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。 今回は冬野菜についてご紹介します。 冬に旬を迎える野菜には、白菜、ほうれん草、大根、春菊、人参、ゴボウなどがあります。 寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積する為、 糖度の高い野菜が多いことが特徴の一つです。 ビタミンやカルテインなどを多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。 良い事づくしの冬野菜を煮物や鍋などの体が芯から温まる料理に使って、 寒い冬を乗り切りましょう！！	
*巣ごもり玉子 大根とひき肉の煮物 *ゴボウサラダ *フルーツ *ご飯 *味噌汁	*海鮮野菜炒め *大豆の和え物 *佃煮 *ご飯 *味噌汁	年末休み		
エネルギー(kcal) 443	エネルギー(kcal) 463			

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です

※電子レンジ対応の容器を使用しています

\* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください

※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください

