

2025年12月メニュー予定

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
 ロースカツ エネルギー 439kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.3g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 2.8g	 トマト煮込みハンバーグ エネルギー 328kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.0g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 1.5g	 豚の生姜焼き エネルギー 606kcal たんぱく質 15.5g 脂質 48.3g 炭水化物 16.2g 食塩相当量 2.5g	 油淋鶏 エネルギー 508kcal たんぱく質 24.3g 脂質 31.6g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 3.0g	 ポークチャップ エネルギー 507kcal たんぱく質 25.8g 脂質 28.4g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 4.8g
 ねぎとろ丼・温玉しょうゆ漬け エネルギー 414kcal たんぱく質 25.2g 脂質 28.3g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 3.5g	 鮭と野菜の香味ソースで エネルギー 279kcal たんぱく質 23.7g 脂質 6.7g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 2.3g	 鯖と彩野菜卸煮 エネルギー 179kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.4g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 4.1g	 鰯オープンパン粉焼き エネルギー 131kcal たんぱく質 10.3g 脂質 5.0g 炭水化物 9.1g 食塩相当量 0.6g	 玉ねぎ香るふくらサバの味噌煮 エネルギー 268kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.6g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 3.0g
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
 温玉のせつくね丼 エネルギー 688kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.2g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 3.1g	 鶏のディアブル エネルギー 562kcal たんぱく質 25.6g 脂質 41.3g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 2.1g	 とんてき エネルギー 441kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.2g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.7g	 特製ソースカツ丼 エネルギー 555kcal たんぱく質 21.3g 脂質 4.2g 炭水化物 103.9g 食塩相当量 2.0g	 チキン南蛮 エネルギー 473kcal たんぱく質 28.6g 脂質 32.4g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 1.1g
 魚介のミックスフライ エネルギー 356kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.5g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.6g	 サーモンのピリ辛炒め エネルギー 201kcal たんぱく質 20.1g 脂質 4.4g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 1.7g	 カレイのムニエル煮がしバターソース エネルギー 230kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.7g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 0.3g	 エビチリ エネルギー 375kcal たんぱく質 38.2g 脂質 10.8g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 1.8g	 鮭味噌煮焼 エネルギー 205kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.0g 炭水化物 14.5g 食塩相当量 3.1g
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
 ハンバーグステーキ・デミソース エネルギー 317kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.5g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 1.6g	 タンドリーチキン エネルギー 363kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.0g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 1.3g	 手羽中の香り揚げ エネルギー 472kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.6g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 2.0g	 豚の角煮丼 エネルギー 775kcal たんぱく質 30.3g 脂質 60.6g 炭水化物 16.3g 食塩相当量 2.2g	 チキントマト煮込みオープン焼き エネルギー 495kcal たんぱく質 26.8g 脂質 26.3g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 1.8g
 サーモンとろろ飯 エネルギー 469kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.4g 炭水化物 86.0g 食塩相当量 0.1g	 あじ生姜焼き エネルギー 203kcal たんぱく質 20.4g 脂質 3.2g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 4.8g	 鮭のグラタン香草パン粉焼き エネルギー 451kcal たんぱく質 34.8g 脂質 20.1g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 0.4g	 肉団子 エネルギー 283kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.4g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 2.3g	 サバ竜田揚げ エネルギー 281kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.6g 炭水化物 17.1g 食塩相当量 2.6g
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
 メンチカツ&カニクリームコロッケ エネルギー 250kcal たんぱく質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 1.8g				
 あじたたき丼 エネルギー 515kcal たんぱく質 19.4g 脂質 3.3g 炭水化物 97.4g 食塩相当量 1.1g				

※メニュー内容・栄養成分表示は仕入れ状況により変更する場合がございます。