



# 令和7年 12月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食  
TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783  
管理栄養士 出原・江國

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<div>1（月）<div>ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ ソーセージの酢豚風 ごぼうのバターソテー 海藻サラダ 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>474</td><td>17.1</td><td>12.7</td><td>74.7</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	474	17.1	12.7	74.7	3.6	kcal	g	g	g	g	<div>2（火）<div>ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め かぼちゃのほっくり煮 炒り豆腐 あさりの酢の物 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>546</td><td>25.5</td><td>8</td><td>78.1</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	546	25.5	8	78.1	2.4	kcal	g	g	g	g	<div>3（水）<div>塩昆布とツナご飯 豚肉のトマト回鍋肉 じゃが芋の煮物 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 洋風切り干し大根 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>581</td><td>26.3</td><td>21.1</td><td>72.7</td><td>3.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> <div>高血圧予防献立 魚や大豆製品、低脂肪の肉を薄味に調理しましょう。 トマトソース味やクリームソース味など、いろいろな味の料理にすると薄味でも飽きが来にくくなります。</div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	581	26.3	21.1	72.7	3.7	kcal	g	g	g	g	<div>4（木）<div>ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ 枝豆と竹輪の玉子とし カレーソーテー きのこマリネ 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>542</td><td>23.2</td><td>17</td><td>73.9</td><td>2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	542	23.2	17	73.9	2	kcal	g	g	g	g	
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
474	17.1	12.7	74.7	3.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
546	25.5	8	78.1	2.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
581	26.3	21.1	72.7	3.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
542	23.2	17	73.9	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<div>5（金）<div>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし ミニロールキャベツ いんげんの塩麹炒め かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>597</td><td>24.3</td><td>15.2</td><td>78.3</td><td>2.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	597	24.3	15.2	78.3	2.9	kcal	g	g	g	g	<div>6（土）<div>ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ クラムチャウダー ピーマンの三色中華金平 和風ごぼうサラダ 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>497</td><td>11.5</td><td>18.6</td><td>72</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	497	11.5	18.6	72	2.8	kcal	g	g	g	g	<div>7（日）<div>ご飯 めばるのしそごま焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し カラーピーマンのソース炒め 切干大根高菜和え 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>412</td><td>19.2</td><td>4.8</td><td>73.7</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	412	19.2	4.8	73.7	2.5	kcal	g	g	g	g	<div>8（月）<div>ご飯 牛肉とキャベツの炒め物 ふろふき大根 マカロニと野菜のミルク煮 ごぼうのピーナッツ和え 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>518</td><td>18.4</td><td>14.8</td><td>80.8</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	518	18.4	14.8	80.8	2.1	kcal	g	g	g	g	<div>9（火）10（水）11（木）12（金）<div>今月の企画メニュー クリスマスちらし寿司 + エクレア</div></div>
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
597	24.3	15.2	78.3	2.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
497	11.5	18.6	72	2.8																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
412	19.2	4.8	73.7	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
518	18.4	14.8	80.8	2.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<div>9（火）<div>ご飯 豚肉のケチャップ炒め なすと厚揚げの含め煮 ベイクドポテト ササミとほうれん草のゴママヨ和え 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>571</td><td>22.1</td><td>21.8</td><td>74.4</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	571	22.1	21.8	74.4	2.1	kcal	g	g	g	g	<div>10（水）<div>ご飯 あじのハーブ焼き 付け合わせ 豚肉となめこのおろし和え 小松菜のソース炒め なすのオランダ煮 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>508</td><td>23.6</td><td>15.1</td><td>68.5</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	23.6	15.1	68.5	2.5	kcal	g	g	g	g	<div>11（木）<div>ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃの煮付け キャベツのパペロンチーノ ハムのマリネ 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>579</td><td>24</td><td>11.3</td><td>79.3</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	579	24	11.3	79.3	2.2	kcal	g	g	g	g	<div>12（金）<div>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 カリフラワーゆかり和え 竹の子のみそ炒め 昆布豆 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>496</td><td>22.5</td><td>12.9</td><td>74.2</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> <div>糖尿病予防献立 野菜から食べ始めると血糖値の上昇が緩やかになります。 野菜や豆でお腹を膨らませると肉類やご飯の量を減らすことができます。 </div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	496	22.5	12.9	74.2	2.3	kcal	g	g	g	g	
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
571	22.1	21.8	74.4	2.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
508	23.6	15.1	68.5	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
579	24	11.3	79.3	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
496	22.5	12.9	74.2	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<div>13（土）<div>ご飯 かれいの煮付け 付け合わせ 鶏肉と小松菜のホイコーローラタトゥイウ（フランス料理） ほうれん草とわかめの梅マヨ和え 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>519</td><td>23.3</td><td>10.2</td><td>79.3</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	519	23.3	10.2	79.3	3.2	kcal	g	g	g	g	<div>14（日）<div>ご飯 高野の和風麻婆 ねぎみそ大根 炒り鶏豆板醤煮込み キャベツくるみ和え 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>512</td><td>19.4</td><td>11.7</td><td>79.5</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	19.4	11.7	79.5	3.2	kcal	g	g	g	g	<div>15（月）<div>ご飯 鶏肉の梅かつお焼き 付け合わせ 小松菜としらすのゴマ炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮 揚げ茄子のポン酢かけ 漬物</div><table><tr><td>I補給</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>585</td><td>21.3</td><td>22.6</td><td>74.1</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	585	21.3	22.6	74.1	2.5	kcal	g	g	g	g	<div><div>知っておきたい食材の力 「菊芋」 菊芋は、健康によい効能を多く持つ食材として知られている野菜です。 豊富なイヌリンなどの成分により、血糖値の急上昇抑制、腸内環境の改善 コレステロール低下、高血圧の改善、むくみ解消などの効果が期待できます。 食後血糖値の上昇を抑えるために、食事の前に食べるのが効果的ですが、 一度に多く食べると体に悪影響を及ぼす可能性があるため注意しましょう！ </div></div>																
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
519	23.3	10.2	79.3	3.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
512	19.4	11.7	79.5	3.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
585	21.3	22.6	74.1	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

令和7年



# 12月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<div>16 (火)</div> <div>ご飯 さばのカレームニエル 付け合わせ カリフラワーチーズ ひじきと野菜炒め 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え 漬物</div> <div><table><tr><td>16 (火)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>508</td><td>23.5</td><td>14.9</td><td>70.7</td><td>2.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	16 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	23.5	14.9	70.7	2.6	kcal	g	g	g	g	<div>17 (水)</div> <div>ご飯 つくねと巾着の煮合せ じゃこと野菜の炒め物 豆腐のチャンプル 切干大根のサラダ 漬物</div> <div><table><tr><td>17 (水)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>565</td><td>20.5</td><td>16.6</td><td>82.9</td><td>4.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	17 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	565	20.5	16.6	82.9	4.7	kcal	g	g	g	g	<div>18 (木)</div> <div>風邪予防献立</div> <div>ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 ミニポトフ ほうれん草と昆布ソテー ゴマ酢和え 漬物</div> <div><table><tr><td>18 (木)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>502</td><td>20.2</td><td>15.2</td><td>73.7</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> <div>1日3回決まった時間に食事をするようにすると、免疫力がアップします。特に朝ご飯を食べることで体温が上昇し、その後の活動にも良い影響があります。野菜を多く食べてビタミンを補給するように心がけましょう。</div>	18 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	502	20.2	15.2	73.7	2.4	kcal	g	g	g	g	<div>19 (金)</div> <div>切り干し大根と枝豆の炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ チリコンカン 五目きんぴら 大葉の酢の物 漬物</div> <div><table><tr><td>19 (金)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>582</td><td>24.2</td><td>17.9</td><td>78.9</td><td>4.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	19 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	582	24.2	17.9	78.9	4.3	kcal	g	g	g	g																
16 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
508	23.5	14.9	70.7	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
17 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
565	20.5	16.6	82.9	4.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
18 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
502	20.2	15.2	73.7	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
19 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
582	24.2	17.9	78.9	4.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<div>20 (土)</div> <div>ご飯 鶏ごま味噌肉じゃが キャベツとめかぶおかか和え 卵とブロッコリーオイスター炒め 洋風切りれん根 漬物</div> <div><table><tr><td>20 (土)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>553</td><td>21.5</td><td>10</td><td>81.1</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	20 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	553	21.5	10	81.1	2.1	kcal	g	g	g	g	<div>21 (日)</div> <div>ご飯 豚の生姜焼き 里芋の海苔まぶし なすとピーマンのみそ炒め かに風味サラダ 漬物</div> <div><table><tr><td>21 (日)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>561</td><td>19.1</td><td>20</td><td>76.1</td><td>2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	21 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	561	19.1	20	76.1	2	kcal	g	g	g	g	<div>22 (月)</div> <div>ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ポテトミート 厚揚げとしらたきの煮もの キャベツのナムル 漬物</div> <div><table><tr><td>22 (月)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>488</td><td>19.6</td><td>12.6</td><td>74.6</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	22 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	488	19.6	12.6	74.6	2.2	kcal	g	g	g	g	<div>23 (火)</div> <div>ご飯 鶏肉の中華風炒め物 塩麹かぼちゃの煮物 青菜とあさりのパスタ きのこの炒め煮 漬物</div> <div><table><tr><td>23 (火)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>549</td><td>23.3</td><td>7.1</td><td>82</td><td>3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	23 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	549	23.3	7.1	82	3	kcal	g	g	g	g	<div>24 (水)</div> <div>ご飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ ごぼうときのこの煮物 きぬさやとえびのバターソテー 洋風切り干し大根 漬物</div> <div><table><tr><td>24 (水)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>561</td><td>16</td><td>14.2</td><td>86.1</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	24 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	561	16	14.2	86.1	2.8	kcal	g	g	g	g
20 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
553	21.5	10	81.1	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
21 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
561	19.1	20	76.1	2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
22 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
488	19.6	12.6	74.6	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
23 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
549	23.3	7.1	82	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
24 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
561	16	14.2	86.1	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<div>25 (木)</div> <div>ご飯 鶏肉のゴマ焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし 豚と茄子のソテー ブロッコリーソテー 漬物</div> <div><table><tr><td>25 (木)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>536</td><td>21.4</td><td>18.4</td><td>69.4</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	25 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	536	21.4	18.4	69.4	2.2	kcal	g	g	g	g	<div>26 (金)</div> <div>ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の中国風 えのきの炒め煮 じゃことピーマン炒め 漬物</div> <div><table><tr><td>26 (金)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>519</td><td>23.5</td><td>9.4</td><td>70.7</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	26 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	519	23.5	9.4	70.7	2.1	kcal	g	g	g	g	<div>27 (土)</div> <div>ご飯 豚の鉄板焼き 信田巻 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 酢味噌あえ 漬物</div> <div><table><tr><td>27 (土)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>560</td><td>23.6</td><td>17.8</td><td>80.5</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	27 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	560	23.6	17.8	80.5	2.7	kcal	g	g	g	g	<div>28 (日)</div> <div>ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ ジャーマンポテト 白菜とあさりの中華煮 なすの梅和え 漬物</div> <div><table><tr><td>28 (日)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>550</td><td>19.2</td><td>18.9</td><td>75</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	28 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	550	19.2	18.9	75	2.2	kcal	g	g	g	g	<div>29 (月)</div> <div>ご飯 豚肉のおろし煮 ミンチカツ いんげんとベーコンにんにく炒め 人参のごま味噌和え 漬物</div> <div><table><tr><td>29 (月)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>626</td><td>22.6</td><td>23</td><td>83.7</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div>	29 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	626	22.6	23	83.7	2.7	kcal	g	g	g	g
25 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
536	21.4	18.4	69.4	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
26 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
519	23.5	9.4	70.7	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
27 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
560	23.6	17.8	80.5	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
28 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
550	19.2	18.9	75	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
29 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
626	22.6	23	83.7	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<div>30 (火)</div> <div>胃・十二指腸潰瘍予防献立</div> <div>ご飯 さわらの生姜醤油焼き 付け合わせ 高野の卵とし 切り干し大根ゆず風味 キャベツ昆布炒め 漬物</div> <div><table><tr><td>30 (火)</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>506</td><td>24</td><td>12.4</td><td>74.1</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table></div> <div>よく噛んで食べるようにしましょう。 魚や肉、卵、大豆製品などたんぱく質をきちんととります。 繊維や脂肪の多い食材は避けて、食材は柔らかく煮たり蒸したりすると良いでしょう。</div>				30 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	506	24	12.4	74.1	2.3	kcal	g	g	g	g	<div>本年もご愛顧を賜り誠にありがとうございました。</div> <div>翌年は1月5日(月)より営業開始となります。</div> <div>よいお年をお迎えください。</div>		<div><div><div>Y U C A S</div><div>優食</div></div><div>体に優しい 優れたバランス</div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div>																																																										
30 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
506	24	12.4	74.1	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。