

〔 月 間 栄 養 価 一 覧 表 〕

2025年12月

予定献立

0: 通常献立

堺エリア

日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	動物性脂質 g	植物性脂質 g	鉄 mg	食塩相当量 g	レチノール活性当量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	マグネシウム mg	ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg
1	月	牛乳、鶏すき丼、ごま和え、果物（りんご）	642.01	760	12.1	15.2	12.4	6.3	3.2	2.5	284	0.50	20			0.35		
											284	0.50	20	5.5	106	0.35	402	3.8
2	火	牛乳、麦入りごはん、赤魚のみりん焼き、わかめサラダ 根菜のみそ汁	729.24	726	17.2	15.0	9.9	6.9	2.6	2.8	254	0.47	19			0.29		
											254	0.47	19	7.0	121	0.29	346	3.4
3	水	牛乳、ごはん、チャブチェ、チーズ入りチヂミ ウィンナーと彩り野菜のあったかスープ	762.66	809	12.1	12.4	13.3	5.1	2.0	3.2	326	0.50	29			0.48		
											326	0.50	29	4.8	85	0.48	322	3.4
4	木	牛乳、きなこ揚げパン、米粉のボークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	639.69	787	13.9	19.3	12.6	11.8	3.2	3.0	317	0.61	38			0.65		
											317	0.61	38	13.1	134	0.65	354	3.8
5	金	牛乳、わかめごはん、おでん、ツナと野菜の和え物 果物（菊花みかん）	723.67	710	16.1	8.9	11.1	3.1	2.5	3.4	303	0.51	56			0.36		
											303	0.51	56	3.9	87	0.36	319	3.1
8	月	牛乳、ガーリックライス、チーズ入りトマトソースハンバーグ ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ、パスタスープ	748.47	781	15.9	13.6	17.1	6.5	2.6	3.8	261	0.51	24			0.55		
											261	0.51	24	5.2	112	0.55	358	4.3
9	火	牛乳、ごはん（七分づき米）、ひじきのふりかけ 鶏肉のスタミナ焼き、ジャーマンポテト風マッシュポテト、野菜スープ	759.74	786	20.9	10.7	22.0	3.4	2.8	3.7	224	0.59	46			0.57		
											224	0.59	46	9.9	135	0.57	310	4.0
10	水	牛乳、ごま塩ごはん、ジャンボしゅうまい キャベツとコーンのサラダ、中華スープ	714.48	740	18.9	10.6	13.2	2.9	1.9	3.6	201	0.52	24			0.48		
											201	0.52	24	4.2	93	0.48	308	3.9
11	木	牛乳、ごはん、豚の生姜焼き、生揚げのごまサラダ 町田産野菜の具沢山汁	773.04	750	13.2	14.6	12.9	7.3	3.2	2.8	347	0.52	25			0.55		
											347	0.52	25	4.9	123	0.55	419	4.0
12	金	牛乳、麦入りごはん、豆腐の中華煮、ししゃものごま焼き 中華和え	650.78	808	17.1	17.2	15.6	10.6	4.1	2.7	317	0.63	27			0.44		
											317	0.63	27	4.9	171	0.44	584	4.8
15	月	牛乳、あんかけ焼きそば、フライドポテト フルーツポンチ	797.20	742	12.5	11.7	11.2	5.9	1.8	3.2	221	0.70	44			0.37		
											221	0.70	44	15.8	79	0.37	287	2.1
16	火	牛乳、ごはん、鶏そぼろ入り卵焼き、春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	841.62	718	15.7	12.9	13.8	6.4	3.3	2.3	449	0.65	20			0.31		
											449	0.65	20	4.7	102	0.31	350	3.5
17	水	牛乳、チキンとお豆のカレーライス、カラフルサラダ 果物（菊花みかん）	793.27	840	11.0	11.8	13.6	8.6	2.3	3.0	441	0.47	63			0.45		
											441	0.47	63	8.8	101	0.45	305	3.4
18	木	牛乳、パセリライス、白身魚のさっぱり玉ねぎソースがけ フレンチサラダ、かぼちゃと豆のスープ	755.60	730	19.6	10.6	9.1	6.5	2.1	2.8	314	0.63	51			0.31		
											314	0.63	51	5.0	97	0.31	320	3.5
19	金	牛乳、ごはん、鶏肉と生揚げのオイスターソース炒め 小松菜と大根のナムル、わかめスープ	763.18	725	11.1	16.7	10.4	11.1	3.3	3.4	273	0.48	27			0.33		
											273	0.48	27	4.7	122	0.33	423	3.4
22	月	牛乳、ほうとう、大豆の甘辛がらめ、おかか和え 果物（菊花みかん）	832.32	752	10.7	17.1	9.9	10.7	3.3	3.7	396	0.55	74			0.56		
											396	0.55	74	10.3	131	0.56	382	2.8
23	火	牛乳、ごはん、さばの塩焼き、野菜の昆布和え、沢煮椀	712.33	741	23.6	10.1	21.5	3.5	2.4	2.7	237	0.65	15			0.45		
											237	0.65	15	3.3	104	0.45	299	3.7
24	水	ジョア（ブレン）、ココアパン、ローストチキン、コールスローサラダ クリームシチュー	622.10	770	21.0	10.5	15.1	14.8	1.7	2.9	277	0.64	43			0.36		
											277	0.64	43	8.2	92	0.36	373	3.2