

12月

2025年（令和7年） のこんだて



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1

○ゆかりごはん／
しろごはん（ホ）
○ヤンニョムチキン
○ビーフソテー

エネルギー412kcal たんぱく質14.7g

2

○ごましおごはん／
ごましおふりかけ（ホ）
○はくさいうまに
○しゅうまい

エネルギー385kcal たんぱく質12.6g

3

○ミニクリームパン／
いなりずし
○オムレツ
○あさりのスパゲッティ

エネルギー427kcal たんぱく質11.6g

4

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○チンジャオロース
○ささみチーズフライ

エネルギー438kcal たんぱく質12.7g

5

○こんぶごはん／
しろごはん（ホ）
○トマトのフライ
○さつまいもサラダ

エネルギー381kcal たんぱく質8.4g

8

○さけごはん／
しろごはん（ホ）
○ベーコンチーズフライ
○わふうスパ

エネルギー404kcal たんぱく質12.3g

9

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○ポークカレー
○シルバーサラダ

エネルギー397kcal たんぱく質11.6g

10

○さつまいもごはん／
さつまいもごはん（ホ）
○さわらのゆずみそやき
○やはたまき

エネルギー455kcal たんぱく質15.0g

11

○たまごふりかけごはん／
しろごはん（ホ）
○カレーコロッケ
○やきうどん

エネルギー389kcal たんぱく質10.8g

12

○わかめふりかけごはん／
なめしごはん（ホ）
○すぶた
○チキンナゲット

エネルギー399kcal たんぱく質13.5g

15

○わかめごはん／
わかめごはん（ホ）
○ハンバーグ
○フライドポテト

エネルギー446kcal たんぱく質10.3g

16

○ごましおごはん／
しろごはん（ホ）
○たらてりやき
○ピザロール

エネルギー370kcal たんぱく質16.0g

17

○おかかごはん／
やさいふりかけ（ホ）
○とんかつ
○キャベツソテー

エネルギー389kcal たんぱく質17.3g

18

○ゆかりごはん／
しろごはん（ホ）
○チキンシチュー
○ほうれんそうハムソテー

エネルギー366kcal たんぱく質9.9g

19

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○マーボーとうふ
○スパサラダ

エネルギー405kcal たんぱく質16.6g

12/25は、クリスマス

ハンバーグメニュー フチケーキ

が登場します!!



- ・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。
- ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。
- ・弊社のお弁当は保存料を使用していないので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
- ・（ホ）はホットライスのごはんメニューです。
- ・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。

