2025年12月

まごころ弁当

	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）
	鶏肉とナッツのチリソース コーンと人参のグラッセ 肉焼きそば 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し	トマトオムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ	豚すき ほうれん草の柚子和え シェルマカロニサラダ カレー風味ソテー ほうれん草の磯辺和え	水炊き風鶏鍋 梅酢和え（ワカメ・オクラ・油揚げ） 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ふきの二杯酢	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 白菜のレモン酢和え ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	豚肉の梅おろし キャベツのおかか和え 厚揚げのそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル
	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	エネルギー 445kcal 塩分 1.4g
7（日）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（土）
お休み	焼肉 さつま芋のバター炒め 大根の煮物洋風仕立て 肉じゃが 中華風もやし炒め	チキンと南瓜のシチュー きのこソテー パンパンジーサラダ（ドレッシング別添え） 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え	じゃが芋の和風酢豚 小松菜と玉葱のツナ和え ツナのあっさり煮 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え	メバルの柚庵煮 インゲンソテー キャベツのごま酢和え マーボー豆腐 小松菜と油揚げの煮浸し	親子煮 春菊のおかか和え しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	さばのソースカツ 三色和え ねぎとちくわのぬた 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物
	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g
14（日）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）
お休み	豚肉と筍のネギ塩炒め コーンと玉葱のおかか炒め マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味	牛肉とほうれん草の炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 つぼ漬け	スケソウダラの照焼き ひじき煮 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物	ほうれん草オムレツ ベジタブルソテー ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし	豚肉の塩麹焼き 牛蒡煮 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ズッキーニのみぞれ和え 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー
	エネルギー 450kcal 塩分 2.2g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g
21（日）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）
お休み	野菜と豚肉のカレー炒め もやしの梅風味 さつま芋の甘露煮 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮	サバの野菜入り甘酢煮 三色炒め煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	マスタードマヨチキン ブロッコリーソテー 温野菜サラダ ポークチャップ ほうれん草のベーコン和え	鶏のスパイス炒め 大根とニラの中華煮 ポテトソテー あさりと玉葱のワイン蒸し 小松菜のおひたし	豚の生姜焼き 枝豆とカニカマの煮物 若竹煮 豆腐の和風煮 青物の昆布〆	豚肉のトマト煮 こんにゃくと春菊の甘辛煮 切干大根の酢の物 炒り豆腐 蒸し鶏と茄子の味噌和え
	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 419kcal 1.857	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g
28（日）	29（月）	30（火）	31（水）			
お休み	豚肉の甘辛炒め オクラの梅和え ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え	お休み				
	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g					