

生活介護事業所ぷらたなす 献立表

令和7年12月

日付	献立名	エネルギー
1 月	さいきょうやき ブロッコリー しらえ すまじる くだもの	429
2 火	とりのピザソースやき インゲンとニンジン フルーツサラダ スープ くだもの	613
3 水	とりつくねのあんかけ ほうれんそう きりぼしだいこんサラダ みそしる くだもの	638
4 木	とりのこうみやき キャベツとトマト ブロッコリーとエビのサラダ スープ	528
5 金	ポトフ スペゲッティナポリタン くだもの	594
8 月	やさいたっぷりラーメン てばもとのからあげ くだもの	570
9 火	ハンバーグ ブロッコリー かいそうサラダ スープ くだもの	677
10 水	すきやき ベイクドさといも みそしる くだもの	562
11 木	めひかりのからあげ キャベツ アスパラとササミのあえもの みそしる	506
12 金	とりのマーマレードやき キャベツ ポテトサラダ スープ くだもの	627
15 月	ササミフライ キャベツ ほうれんそうのおひたし みそしる	637

日付	献立名	エネルギー
16 火	クリームシチュー カラフルサラダ くだもの	603
17 水	さばのみそに だいこん うのはな すまじる くだもの	553
18 木	ぎゅうにくのしぐれに たまごやき みそしる	605
19 金	タンドリーチキン ほうれんそう むしやさいのサラダ スープ くだもの	638
22 月	とりのてりやき ブロッコリー げんきサラダ みそしる くだもの	561
23 火	カレーライス だいこんサラダ スープ くだもの	602
24 水	マカロニグラタン クリスマスサラダ きらきらスープ くだもの	600
25 木	さかなのとろろむし こまつなのがえもの ぶたじる	541
26 金	とりのからあげ ブロッコリー スペゲッティサラダ スープ くだもの	652

※月曜日と木曜日は白ごはん、水曜日は麦ごはん(白米と混合)です。

※火曜日と金曜日はパンです。