12月の献立 夜

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

マークは写真で紹介しているメニューです。

1 月

挽き肉と野菜のカレー
アジの南蛮漬け

あさりとわかめの酢味噌和え／スナップエンドウとピーマンのオイスター炒め／カリフラワーと水菜の３種チーズシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
298kcal	13.5g	15.6g	26.3g	2.8g

2 火

三元豚の豚カツ
豆腐ハンバーグ・和風あん

竹の子とピーマンの中華炒め／お魚ソーセージとしめじの焼肉タレ炒め／キャベツとコーンのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411kcal	12.9g	29.5g	23.4g	2.3g

3 水

牛肉とごぼうの柳川風
枝豆コロッケ

花がんも／オクラと山芋の昆布ポン酢ジュレサラダ／切干大根ときゅうりのごま和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
298kcal	9.0g	16.2g	30.2g	2.8g

4 木

メンチカツ
海老とれんこんの落とし揚げ・お出汁あん

スナップエンドウとコーンの炒め煮／ひじき煮／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	13.6g	27.6g	33.5g	3.2g

5 金 ごちそう

ハンバーグ・生姜あん
カニクリームコロッケ
写真はページ右端

大根の煮物～梅風味～／ほうれん草の胡麻和え／巨峰ロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	13.1g	18.3g	32.9g	2.6g

6 土

店休日

7 日

店休日

8 月

黒トリュフ風味唐揚げ
本日の魚料理

きのこのバジル炒め／竹の子とピーマンの中華炒め／ほうれん草のオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378kcal	11.6g	26.3g	29.8g	2.7g

9 火

チーズインハンバーグ・ネギ照り焼き
さつま芋コロッケ

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／きゅうりのマスタードマヨ和え／ブロッコリーの梅おかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	8.9g	21.0g	38.8g	3.3g

10 水

牛肉のデミグラス煮込み
あさりのグラタン風フライ

ソースたこ焼き／小松菜の煮びたし／さつま芋のレモンマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	12.7g	22.5g	34.9g	2.6g

11 木

鶏肉のソーセージ入りクリームソースがけ
焼売

お出汁風味の里芋マッシュ／切干大根のアンチョビ炒め／オクラの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	20.6g	21.6g	26.6g	2.8g

12 金

鶏肉とナッツのオイスターソース炒め
カニのふわふわ真丈（しんじょ）・中華あん

かぼちゃの煮物／竹の子とピーマンの明太子炒め／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
304kcal	13.1g	17.0g	25.8g	2.6g

13 土

店休日

14 日

店休日

15 月

豚竜田とれんこんのナッツがらめ
サーモンフライ・タルタルソース

なすとピーマンのサクサク醤油炒め／小松菜のコンソメ煮／カリフラワーときゅうりの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	10.9g	29.2g	25.2g	2.3g

16 火

牛肉の照り焼きマヨネーズ炒め
海老イカ海鮮カツ・ソース

かぼちゃの煮物／ツナと竹の子の佃煮風／ほうれん草のオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	10.6g	20.4g	31.6g	2.1g

17 水

和風麻婆茄子
サバ竜田・カレーソース

海鮮チヂミ／れんこんのハニーマスタード和え／オクラの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	13.7g	24.5g	20.6g	2.4g

18 木

鶏肉のネギ塩野菜炒め
栗かぼちゃコロッケ

ブロッコリーとカリフラワーの生姜炒め／切干大根煮／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	10.8g	17.5g	31.4g	2.8g

19 金

チャーシューとさつま芋のオイスターマヨネーズ炒め
タラとスモークチーズの練り天・甘辛ダレ

トマトパスタ／かぶときのこのペペロンチーノ／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal	11.1g	30.4g	28.4g	2.6g

20 土

店休日

21 日

店休日

22 月

ピーマンの肉詰めフライ
サバの和風あんかけ

きんぴられんこん／ごぼうの焼肉タレ炒め／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	13.5g	28.3g	29.1g	2.0g

23 火

鶏肉の八幡巻（やわたまき）
カニのふわふわ真丈（しんじょ）・中華あん

かぼちゃの煮物／オクラのおひたし／ツナと枝豆の青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	14.8g	15.5g	30.4g	3.2g

24 水

若鶏の唐揚げ
アジの南蛮漬け

揚げ餃子／竹の子とチンゲン菜のオイスター炒め／キャベツの和風オニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
490kcal	18.8g	33.3g	26.8g	2.3g

25 木 ごちそう

（バターコーンライス ※ご飯ありの場合）
牛ハラミカツ・トマトバジルソース
合鴨と野菜のドレッシング和え
写真はページ右端

肉団子の豆乳煮／カリフラワーのマリネ／ダブルベリーケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
443kcal	16.2g	24.3g	17.1g	2.7g

26 金

ハムカツ
アブラカレイの柚子胡椒あん

たこと紅生姜の揚げ天／ほうれん草の胡麻和え／かぶの赤しそ和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
375kcal	16.3g	23.3g	25.7g	3.1g

27 土

店休日

28 日

店休日

29 月

甘辛豚と野菜の生姜焼き
海老水餃子

きのこと明太子のおろし和え／水菜と豆もやしのナムル／白菜の胡麻酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
252kcal	9.2g	11.4g	28.3g	3.3g

30 火

ハンバーグ・もろみ醤油
磯辺白身魚フライ

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／オクラのおひたし／和風ツナポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
392kcal	18.0g	21.8g	27.6g	2.5g

31 水

オマール海老のビスク風コロッケ
大葉入り鶏つみれ・塩レモンダレ

ソースたこ焼き／枝豆とひじきの山椒ネギ和え／ほうれん草のドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal	13.5g	28.5g	31.3g	2.6g

バターコーンライスの栄養成分：エネルギー 246kcal／たんぱく質 3.7g／脂質 1.7g／炭水化物 55.6g／食塩相当量 0.5g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード　答え】

ダ	シ	■	ソ	リ
イ	■	ニ	ラ	■
コ	コ	ア	■	ア
■	タ	イ	セ	ツ
ヒ	ツ	■	ミ	ギ

A B C D
ヒ イ ラ ギ
（柊）

※写真はイメージです。　※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。　※掲載している栄養成分は普通食Ｍ（おかずのみ）の場合です。　※ご飯（白米）の栄養成分は次の通りです。　エネルギー 285kcal／たんぱく質 4.3g／脂質 0.5g／炭水化物 63.1g／食塩相当量 0g　※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。
※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。