

12月の献立



昼

UNOFFICIAL

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

こだわり

魅力的なおかずを盛り込んだ
こだわりメニューです。



📷マークは写真で紹介しているメニューです。

1月

📷鶏肉と野菜の生姜焼き・明太風味

牛肉入りコロッケ

肉団子の豆乳煮／切干大根煮／キャベツとコーンのおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
227kcal	11.0g	11.7g	20.0g	2.7g

2月

📷牛すじ入りユッケジャン風

お楽しみの揚げ物

たこと紅生姜の揚げ天／ほうれん草とおからの和風仕立て／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
191kcal	13.2g	9.2g	15.1g	2.7g

3月

📷唐揚げとじゃがいものおかか和え

イカ海老カツ・ソース

鶏さつまの生姜醤油／ブロッコリーのコンソメ煮／ひじきの洋風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
264kcal	17.3g	25.4g	26.5g	2.5g

4月

📷マグロのコロコロ竜田

ひき肉と野菜の坦々炒め

かぼちゃ天ぷら／おまかせの副菜／白菜漬の和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
203kcal	17.5g	9.9g	12.6g	1.9g

5月

📷海鮮お出汁唐揚げ

📷サバの香ばし揚げ・デミ味噌ソース

小松菜の高菜炒め／里芋とじゃがいものマッシュ〜ピーナッツ和え〜／きゅうりとこんにゃくの赤しそ風味サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
317kcal	16.8g	19.6g	16.1g	2.6g

6月

店休日

7月

店休日

8月

📷豚肉と野菜のオイスター炒め

ピザ春巻き

きんぴられんこん／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
249kcal	10.0g	13.4g	23.7g	2.7g

9月

📷牛カツ京風かつとじあん

📷野菜の和風鴨カレー

花がんもと大根煮・山椒風味／水菜と白菜漬の梅サラダ／抹茶の和チュロス

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	11.8g	18.4g	21.4g	3.0g

10月

チキン南蛮風

📷豚肉と春雨の旨塩炒め

揚げ餃子／ツナと大豆の甘辛和え／キャベツのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319kcal	16.2g	18.8g	21.2g	2.6g

11月

📷豚竜田となすのスタミナ炒め

栗かぼちゃコロッケ

わかめとチンゲン菜の柚子胡椒炒め／人参の白和え／店主おすすめの1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
220kcal	8.2g	10.0g	24.8g	3.1g

12月

ハンバーグ・BBQ マスタードソース

📷白身魚フライ・麦みそタルタル

ちくわの磯辺揚げ／きのこのバジルソテー／きゅうりとコーンのカラフルサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
221kcal	13.2g	11.5g	16.3g	2.5g

13月

店休日

14月

店休日

15月

📷チキンスティック・アンチョビ野菜添え

お楽しみの1品

カレーボール／ピーマンの味噌ダレ炒め／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
247kcal	13.9g	14.5g	16.5g	2.3g

16月

📷鶏肉のきのこ黒酢ソース

さつま芋コロッケ・黒ごま風味

ちぎり揚げ／切干大根煮／こんにゃくと水菜の中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	15.3g	5.3g	26.0g	2.2g

17月

メンチカツ・ソース

📷イカ団子と野菜の和風あん

高野豆腐のトマト煮／おまかせの副菜／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
268kcal	14.2g	13.5g	24.3g	3.1g

18月

📷オマール海老のビスク風クリームコロッケ

📷合鴨と野菜の和風生姜オニオン

たこ焼き・甘辛マヨソース／鮭入りきゅうりとコーンのチリマリネ／白菜漬と人参のもろみ醤油サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
283kcal	14.6g	17.2g	22.9g	2.2g

19月

甘辛味噌つくね

📷アジのおろし煮風〜5種果汁入り〜

彩り野菜の和風チャプチェ／ごぼうとピーマンのきんぴら／店主おすすめの1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
214kcal	14.1g	9.0g	19.2g	2.6g

20月

店休日

21月

店休日

22月

📷豚肉と野菜の甘辛バター炒め

塩じゃがコロッケ

あさり入りフジッリでペスカトーレ風／ひじき煮／キャベツとコーンの梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
220kcal	8.5g	10.9g	21.7g	2.4g

23月

海老カツ・柚子胡椒ソース

📷鶏肉の味噌クリーム煮

ミートボール・トマトソース／切干大根のアンチョビ炒め／かぶとカリフラワーのホワイトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
168kcal	15.1g	4.9g	16.9g	2.4g

24月

📷ハンバーグ・デミシチューソース

📷フライドチキン・チーズナッツソース

さつま芋のマスタードマッシュ／カニカマときゅうりのサラダ〜塩レモンマリネ〜／ブラウニー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	18.0g	20.0g	23.7g	2.7g

25月

ビーフシチューコロッケ

📷ひき肉とかぼちゃのデリ風

たこ入り！海鮮チヂミ／大豆ときゅうりの高菜和え／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
296kcal	10.5g	16.1g	28.5g	2.4g

26月

📷大葉入り鶏つみれ・瀬戸内塩レモンダレ

サーモンフライ・コーンマヨソース

ソーセージとピーマンのコンソメソテー／オクラとわかめのサクサク醤油ナムル／豆もやしと水菜の中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
201kcal	14.3g	10.6g	12.6g	2.8g

27月

店休日

28月

店休日

29月

メンチカツ・ソース

本日の魚料理

大豆の甘辛炒め／ひじき煮／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
372kcal	19.2g	26.0g	15.9g	2.8g

30月

牛肉のプルコギ

さつま芋コロッケ

ミートボール・トマトバジルソース／切干大根煮／キャベツとコーンのおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
310kcal	8.6g	18.3g	28.7g	2.3g

31月

鶏のから揚げ・甘辛ダレ

アジのちゃんちゃん焼き風

かぼちゃのマスタードマッシュ／きのこの柚子胡椒炒め／水菜と人参のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	20.1g	29.7g	17.6g	2.3g

32月

店休日

9(火)
ごちそう

● 野菜の和風鴨カレー
● 牛カツ京風かつとじあん

24(水)
ごちそう

● フライドチキン・チーズナッツソース
● ハンバーグ・デミシチューソース

5(金)
こだわり

● サバの香ばし揚げ・デミ味噌ソース
● 海鮮お出汁唐揚げ

18(木)
こだわり

● 合鴨と野菜の和風生姜オニオン
● オマール海老のビスク風クリームコロッケ

※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。