12月の献立 昼

ごちそう　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 火



ヒレカツ
鶏つみれ　塩レモンだれ

高野豆腐の煮物／竹の子と高菜の中華炒め／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
436kcal	18.7g	28.5g	27.4g	2.8g

2 水



メンチカツ　焼肉だれ
たらのヤンニョムソース

ソーセージとピーマンの黒胡麻炒め／揚げなすの香味だれ／さつま芋のおかか和え　カルシウム

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
516kcal	18.9g	33.6g	37.0g	2.8g

3 木



お出汁風味唐揚げ
お楽しみの１品

野菜のちぎり揚げ／切干大根煮／玉子入り花野菜のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
476kcal	15.1g	34.6g	28.3g	3.1g

4 金

こだわり

カニクリームコロッケ
合鴨のアヒージョ風

写真はページ右端

栗とさつま芋のおつまみ天／あさりとわかめの酢の物／白菜漬のもろみサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	9.9g	31.8g	34.8g	2.8g

5 土

店休日

6 日

店休日

7 月



ビーフ入りメンチカツ
イカ団子と野菜の梅味噌炒め

ひとくちカニ玉・和風だし／青菜ときのこの旨塩煮／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
477kcal	14.1g	33.0g	33.5g	3.1g

8 火



オマール海老のクリームコロッケ
甘辛豚の青椒肉絲（チンジャオロースー）

焼売／おまかせの副菜／大豆のおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
484kcal	9.4g	30.9g	42.5g	2.5g

9 水

ごちそう

ザンギ風大判唐揚げ
粗挽きハンバーグ カレーソース

写真はページ右端

鮭入り 大根の石狩風味噌煮／こんにゃくでラーメンサラダ風／クリームロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
473kcal	17.7g	32.4g	28.4g	2.7g

10 木



海老カツ チリソース
厚揚げ麻婆豆腐

ソースたこ焼き／ほうれん草の生姜昆布和え／紅芯大根とキャベツの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	11.4g	21.8g	26.8g	2.1g

11 金



豚竜田となすの焼肉のたれ炒め
里芋コロッケ

きんぴられんこん／ひじき煮／店主おすすめの１品　鉄分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
421kcal	9.4g	27.6g	37.5g	3.0g

12 土

店休日

13 日

店休日

14 月



豚肉の生姜焼き
サーモンフライ ソース

じゃがいもの味噌マッシュ／ごぼうの白和え／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
350kcal	12.6g	22.4g	26.1g	2.3g

15 火



ビーフ入りハンバーグ デミグラス
白身魚フライ タルタルソース

ちくわの磯辺揚げ／フジッリでナポリタン／きゅうりのポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385kcal	14.6g	24.2g	27.4g	2.3g

16 水



照焼きチキン
お楽しみの揚げ物

しらすとうまい菜のサクサク醤油炒め／切干大根煮／かぼちゃのチリバターマッシュ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	19.2g	18.1g	31.0g	3.0g

17 木

こだわり

「もり山」監修唐揚げ
ぶり竜田 なめろう味噌仕立て

写真はページ右端

ミートボールトマト煮込み／きのこの柚子胡椒マリネ／カニカマ入りこんにゃくの中華風サラダ　EPA DHA

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
493kcal	21.9g	38.1g	19.0g	2.3g

18 金



牛ハラミカツ
鶏肉と野菜のカレークリーム煮込み

海鮮チヂミ／春雨の明太和え／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
480kcal	13.6g	34.1g	30.3g	2.7g

19 土

店休日

20 日

店休日

21 月



チーズハンバーグ オニオンソース
蓮根入りコロッケ

大豆とピーマンの甘辛炒め／ひじき煮／キャベツとコーンの和風クリーミーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
475kcal	13.9g	31.5g	37.6g	3.0g

22 火



チキン南蛮 タルタル添え
牛肉のプルコギ

肉さつま揚げ・出汁醤油／里芋とじゃがいもの麦味噌マッシュ／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
570kcal	18.9g	41.4g	29.6g	3.3g

23 水



ビーフシチューコロッケ
肉団子のトマト煮込み

たこと紅生姜の揚げ天／卯の花煮／切干大根とオクラのしば漬けサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	15.6g	32.8g	28.2g	2.6g

24 木



フライドチキン
照焼きポークとポテトのバジルマッシュ

花がんもの煮物／ツナとピーマンの黒酢炒め／マカロニサラダ　EPA DHA

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	14.3g	32.8g	26.5g	2.6g

25 金

ごちそう

海老フライ　オーロラソース
合鴨のホワイトクリームシチュー

写真はページ右端

さつま芋とナッツのハニーマスタードマッシュ／白菜漬けの塩レモンナムル／ベリー入りショコラケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382kcal	11.3g	21.8g	35.2g	2.4g

26 土

店休日

27 日

店休日

28 月



牛タン入りハンバーグ 照焼きソース
豚肉と春雨の塩炒め

カレーボール煮／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
416kcal	15.3g	28.9g	25.8g	2.7g

29 火

鶏肉の八幡巻（やわたまき）
白身魚フライ 胡麻味噌だれ

ごぼうとパプリカの生姜炒め／高野豆腐の煮物／カリフラワーのマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	14.6g	16.7g	27.3g	3.0g

30 水

海老カツ　チリマヨソース
あじの和風野菜あん

卯の花煮／チンゲン菜とコーンのバター醤油炒め／オクラの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370kcal	17.3g	21.6g	28.7g	2.1g

31 木

うなぎの蒲焼風かまぼこ
合鴨と里芋の明太マッシュ

しらすと青菜の黒胡麻炒め／大豆ときゅうりの高菜和え／ブロッコリーのすりおろし野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302kcal	11.6g	15.1g	20.2g	2.3g



9（水）ごちそう
- 粗挽きハンバーグ カレーソース
- ザンギ風大判唐揚げ



25（金）ごちそう
- 合鴨のホワイトクリームシチュー
- 海老フライ　オーロラソース



4（金）こだわり
- 合鴨のアヒージョ風
- カニクリームコロッケ



17（木）こだわり
- ぶり竜田 なめろう味噌仕立て
- 「もり山」監修唐揚げ

※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。