12月の献立

夜

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。

マークは写真で紹介しているメニューです。

1 火



チキンステーキ 照焼だれ
チャーシューと根菜の味噌炒め

かぼちゃの煮物／ツナと大豆の甘辛和え／ひじきとカニカマの梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	14.8g	22.5g	26.2g	2.5g

2 水



甘辛豚と野菜のマスタードソース炒め
さんまの梅大葉フライ

里芋とじゃがいもの和風マッシュ／小松菜とコーンのカレー炒め／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
408kcal	10.6g	27.5g	29.1g	2.7g

3 木



鶏肉の八幡巻（やわたまき）
豆腐ステーキ オニオンソース

ひじき煮／チンゲン菜のおひたし／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
275kcal	13.2g	14.9g	24.2g	3.6g

4 金

ごちそう

（生姜と昆布佃煮の混ぜご飯）
牛肉と厚揚げのすき焼き風
里芋コロッケ

写真はページ右端

れんこんのペペロンチーノ／鮭ときゅうりのオニオンサラダ／黒蜜ときな粉のロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380kcal	9.5g	22.4g	38.0g	2.8g

5 土

店休日

6 日

店休日

7 月



豚肉のネギ塩炒め
本日の魚料理

ブロッコリーのコンソメ煮／人参の白和え／れんこんの赤しそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	12.2g	18.4g	19.3g	2.8g

8 火



ピーマン肉詰めフライ　ソース
さわらのレモンムニエル風

カリフラワーのアンチョビ和え／切干大根煮／キャベツのシーザーサラダ

ビタミンC

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
581kcal	14.6g	21.5g	26.5g	1.7g

9 水



黒毛和牛入りメンチカツ　瀬戸内レモンタルタル
お楽しみの１品

竹の子とピーマンの生姜炒め／きのこのデミグラス煮込み／白菜漬け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
554kcal	17.4g	52.1g	33.7g	2.9g

10 木



ビーフ入りハンバーグ　醤油マスタードソース
豚肉の和風チンジャオロース

かぼちゃの煮物／青菜のバターソテー／小松菜の黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	14.5g	20.8g	26.6g	2.8g

11 金



海老フライ オーロラソース
チキンのデミグラスソースがけ

野菜の和風春雨炒め／大根の含め煮／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
309kcal	17.3g	16.2g	23.8g	2.2g

12 土

店休日

13 日

店休日

14 月



オマール海老のクリームコロッケ
牛すじ肉のハッシュドビーフ

カニカマ入り大根の中華煮／チンゲン菜の和風炒め／オクラのおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	8.5g	21.5g	29.8g	2.5g

15 火



バッファローチキン風
ひき肉となすのバジルナッツ炒め

花形豆腐の煮物／明太バターポテト／キャベツと人参のコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
513kcal	13.5g	41.1g	24.0g	2.3g

16 水



仙台牛入りハンバーグ ネギおろしダレ
豆腐ステーキ　梅あんかけ

小松菜のコンソメ煮／チンゲン菜のおひたし／麦味噌漬とカリフラワーの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
280kcal	14.2g	17.1g	18.9g	3.3g

17 木

ごちそう

鶏竜田とさつまいものおかか和え
白身魚天ぷら　ネギ塩レモンだれ

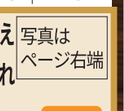
写真はページ右端

ごぼうのアンチョビ炒め／キャベツとコーンのマヨサラダ／静岡茶の蒸しパン

ビタミンC

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	15.1g	27.3g	40.2g	2.3g

18 金



鶏肉の八幡巻（やわたまき）
磯辺白身魚フライ

かぼちゃの煮物／切干とチンゲン菜の焼肉たれ炒め／キャベツのおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
386kcal	16.4g	20.2g	35.9g	2.9g

19 土

店休日

20 日

店休日

21 月



黒毛和牛入りメンチカツ
豚肉と野菜のトマト煮込み

チンゲン菜とパプリカのオイスター炒め／切干大根煮／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
470kcal	11.6g	31.5g	35.4g	3.4g

22 火



海老カツ　柚子胡椒ソース
カニ入り真丈（しんじょ）　和風あん

かぶと高菜のおろし和え／エリンギと小松菜の甘辛炒め／キャベツとほうれん草の塩だれサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	11.8g	18.4g	26.1g	2.7g

23 水



極厚ハムカツ　ソース
そぼろ・鮭・玉子の３色丼風炒め

人参の白和え／ひじきのアンチョビ炒め／かぼちゃのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	13.7g	28.4g	28.1g	3.3g

24 木



粗挽きハンバーグ おろしソース
お楽しみの１品

竹の子とチンゲン菜のオイスター炒め／小松菜のコンソメ煮／キャベツのポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal	13.9g	23.3g	32.6g	2.7g

25 金



ビーフ入りメンチカツ　ソース
ひき肉のオイスター炒め

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／しめじとほうれん草のカレーソテー／人参と紅芯大根のラペ

鉄分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
471kcal	12.6g	36.7g	24.8g	2.3g

26 土

店休日

27 日

店休日

28 月



焼肉だれの鶏肉野菜炒め
本日の魚料理

大根の煮物・梅風味／青菜とコーンのバター醤油／小松菜のおろしサラダ

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
308kcal	14.9g	19.9g	19.1g	2.4g

29 火



ビーフ入りハンバーグ
豚唐揚げと野菜の甘辛ダレ

かぼちゃの煮物／きんぴられんこん／わかめとごぼうの梅ネギ和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	13.2g	16.8g	37.5g	2.2g

30 水



ピーマン肉詰めフライ　ソース
カニ入り真丈（しんじょ）　和風あん

かぶときのこのペペロンチーノ／豆もやしとインゲンの中華和え／キャベツと人参の和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
532kcal	10.2g	19.2g	24.6g	2.3g

31 木

「もり山」監修唐揚げ
デミグラスポークシチュー

ちくわの磯辺揚げ／わかめときのこのサクサク醤油炒め／人参の青しそ風味サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	15.5g	33.1g	19.6g	2.9g

4（金）ごちそう



（生姜と昆布佃煮の混ぜご飯）
里芋コロッケ
牛肉と厚揚げのすき焼き風

17（木）ごちそう



白身魚天ぷら　ネギ塩レモンだれ
鶏竜田とさつまいものおかか和え

生姜と昆布佃煮の混ぜご飯の栄養成分：エネルギー 236kcal／たんぱく質 4.2g／脂質1.1g／炭水化物53.6g／食塩相当量 0.7g

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】



（もみの木）

※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。