



# お献立 特弁当



12月1日(月) ヤンニヨムチキン／平焼き 和風ひじきサラダ しろなの炒め物 ミニ揚げ餃子 卵の花	12月2日(火) カニクリーミーコロッケ 生七味パスタ もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ いんげんのおかか和え	12月3日(水) 厚揚げのすき煮 かき揚げ 若芽の酢の物 花型さつま揚げ ザーサイ	12月4日(木) ビーフメンチカツ 中華サラダ つきこんのピリ辛炒め オムレツ 高野豆腐煮	12月5日(金) 鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ 高菜スパゲティ ひじき煮 えび入り焼壳 椎茸入り昆布木耳 <b>おすすめ</b>
E 670kcal P 19.1g F 17.3g C 106g Na 3.5g	E 638kcal P 13.6g F 16.5g C 106.1g Na 2.1g	E 588kcal P 11.7g F 18.2g C 96.3g Na 2.2g	E 681kcal P 15.3g F 18.7g C 110.2g Na 2.9g	E 619kcal P 16.9g F 14.2g C 106.7g Na 3.5g
12月8日(月) イカの中華炒め／春巻き 焼きビーフン がんも煮 焼壳 オクラの塩昆布和え	12月9日(火) かつ煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 花天 味の花	12月10日(水) 厚切りハムカツ 麻婆豆腐 パンプキンサラダ オムレツ 竹輪煮	12月11日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／ミニコロッケ シルバーサラダ もやしの豆板醤炒め 揚げ餃子 卵の花	12月12日(金) ハンバーグ デミグラスソース 和風ペンネ 若芽の酢の物 さつまいもフライ インゲンソテー
E 535kcal P 14.7g F 7.2g C 99.1g Na 2.8g	E 688kcal P 17.8g F 18.2g C 108.5g Na 2.5g	E 683kcal P 18.4g F 18.3g C 108.4g Na 3.6g	E 624kcal P 15.3g F 19.1g C 102.1g Na 2.6g	E 623kcal P 15.8g F 14.9g C 104.2g Na 3g
12月15日(月) 三元豚のロースとんかつ カレー 大豆の煮物 オムレツ もやしと若芽のごま酢和え <b>おすすめ</b>	12月16日(火) ラビオリ 野菜トマトソース ペペロンチーノ ポテトサラダ ミートボール メンマ	12月17日(水) アジフライ マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼壳 高野豆腐煮	12月18日(木) 酢鶏／春巻き 焼きビーフン 小松菜の煮浸し ワインナーソーセージ がんも煮	12月19日(金) 俵メンチカツ／三角ごまおさつ チャプチエ オクラのおかか和え オムレツ 味の花
E 673kcal P 22.3g F 19.3g C 102.6g Na 2.8g	E 578kcal P 13.6g F 10.3g C 104.6g Na 2.7g	E 673kcal P 17.1g F 19.3g C 103.6g Na 1.9g	E 565kcal P 15g F 8g C 104.4g Na 3g	E 642kcal P 13.5g F 13.8g C 111.3g Na 2.8g
12月22日(月) 白身魚フライ タルタルソース 切干大根煮 しろ菜の炒め物 フランク 若芽のぬた	12月23日(火) 肉団子の回鍋肉風 中華春雨 卵の花 春巻き 椎茸入り昆布木耳	12月24日(水) もみの木ハンバーグ／星のコロッケ ボンゴレスパゲティ インゲンソテー <sup>超</sup> ワインナーソーセージ ゼリー	12月25日(木) フライドチキン／やわらかミニステーキ キャベツのマリネ ブロッコリーソテー <sup>超</sup> オムレツ 人参ナポリタン	12月26日(金) 海老かつ やきそば 茄子の南蛮漬け カニ風味焼壳 かぼちゃ煮
E 667kcal P 16.2g F 19.1g C 105.7g Na 2.8g	E 595kcal P 14.6g F 9.8g C 113.1g Na 3.7g	E 586kcal P 14.9g F 11g C 103.4g Na 2.1g	E 666kcal P 16.7g F 22.6g C 96.5g Na 2.4g	E 615kcal P 12.7g F 12.9g C 109.3g Na 2.5g
12月29日(月) 牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ ひじき煮 ミートボール うぐいす豆				

**超  
おすすめ**



12/25(木)

フライドチキン／やわらかミニステーキ

Merry Christmas  
本日はちょっと特別♪  
ぜひ賞味ください♪

**おすすめ**

12/5 (金)



味噌とバターで炒めたお野菜と  
鯖は相性ばっちりです♡

**おすすめ**

12/15 (月)



新登場★三元豚のとんかつは  
柔らかくて美味しい♪

**おすすめ**

12/24 (水)



もみの木型のハンバーグ新登場♪  
とっても可愛いです♪

1月 お献立 特弁当

1月5日(月) お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆  	1月6日(火) 梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー 花天 卵の花  	1月7日(水) イカのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 水餃子 大豆の煮物  	1月8日(木) マヨ玉カツ シルバーサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え  	1月9日(金) 八宝菜 コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め  
E 653kcal P 17.2g F 19.5g C 97.7g Na 1.6g	E 568kcal P 14.6g F 8.7g C 105.7g Na 3g	E 656kcal P 17.7g F 15.5g C 109.2g Na 3.2g	E 646kcal P 14.5g F 18.3g C 104.3g Na 2.5g	E 585kcal P 15g F 14.3g C 100g Na 2.5g
1月12日(月)  	1月13日(火) ビーフシチューフライ ナポリタン あさりと大根の時雨煮 オムレツ もやしの豆板醤炒め  	1月14日(水) チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 茄子の煮びたし ブロッコリーソテー	1月15日(木) 厚切りハムカツ 麻婆豆腐 竹輪煮 オムレツ 若芽のナムル	1月16日(金) さんまの塩焼き／かき揚げ 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳  
E 529kcal P 9.5g F 9.1g C 98.6g Na 2.1g	E 647kcal P 13.7g F 14.7g C 112.5g Na 2.7g	E 708kcal P 17.7g F 20.9g C 107.7g Na 3.5g	E 632kcal P 17.9g F 15.1g C 104.2g Na 3.7g	E 712kcal P 18.9g F 24.1g C 105.7g Na 3.1g
1月19日(月) ごっついメンチカツ ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬け  	1月20日(火) ラビオリ 野菜トマトソース やきそば いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー	1月21日(水) 白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼壳 卵の花	1月22日(木) ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え クリーミーかにフライ 切干大根のゆず風味	1月23日(金) かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし
E 785kcal P 19.2g F 29g C 107.1g Na 2.1g	E 571kcal P 11.7g F 11.6g C 104.2g Na 2.6g	E 633kcal P 17.1g F 13.4g C 110.4g Na 2.6g	E 652kcal P 16.2g F 16.5g C 107.3g Na 3g	E 575kcal P 16g F 10.4g C 101.2g Na 2.3g
1月26日(月) 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 中華サラダ こんにゃく煮 揚げ餃子 若芽と竹輪のぬた  	1月27日(火) 牛肉コロッケ 生七味パスタ チンゲン菜ソテー ウインナー もやしのナムル	1月28日(水) 白身魚天 中華あんかけ ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆	1月29日(木) サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり 焼壳 メンマ	1月30日(金) 野菜イカメンチ／オムレツ カレー 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物
E 631kcal P 15.1g F 10.9g C 116.6g Na 4.1g	E 583kcal P 11.5g F 11.8g C 104.6g Na 1.3g	E 635kcal P 16.1g F 14.3g C 107.7g Na 2g	E 735kcal P 15.8g F 30.1g C 98.1g Na 3.4g	E 659kcal P 15.4g F 19.3g C 107.9g Na 3.5g

※栄養価はごはんを含んだ数値です。  
【ごはん栄養価】  
エネルギー量 336kcal  
たんぱく質 5.0 g  
脂質 0.6 g  
炭水化物 74.2 g  
塩分 0.0 g



おすすめ 1/5 (月) お煮しめ  	おすすめ 1/13 (火) ビーフシチューフライ  	おすすめ 1/29 (木) サイコロステーキおろしソース／竹輪天  
<p>煮しめには、家族の結びつきや縁起の良い意味が込められているそうですね★</p> 	<p>デミグラスソースを使用し、北海道の玉ねぎ人参、牛肉が入ったビーフシチューフライです♥</p> 	<p>旨味たっぷりのサイコロステーキはさっぱりおろしソースで召し上がり♪</p> 