



# お献立 特弁当

<p>12月2日(月)</p> <p>ヤンニョムチキン／平焼き</p> <p>和風ひじきサラダ いんげんの炒め物 ミニ揚げ餃子 卵の花 <b>おすすめ</b></p> <p>E 662kcal P 19.1g F 15.9g C 106.9g Na 3.6g</p>	<p>12月3日(火)</p> <p>カニクリーミーコロッケ</p> <p>山菜パスタ もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ 青菜のおかか和え</p> <p>E 613kcal P 13.3g F 14g C 105g Na 2.2g</p>	<p>12月4日(水)</p> <p>厚揚げのすき煮</p> <p>大根サラダ 若芽の酢の物 竹輪の磯辺揚げ 梅かつおザーサイ</p> <p>E 568kcal P 12.7g F 13g C 97.1g Na 2.6g</p>	<p>12月5日(木)</p> <p>ビーフメンチカツ</p> <p>中華サラダ つきこんのピリ辛炒め オムレツ 高野豆腐煮</p> <p>E 684kcal P 15.6g F 18.9g C 110.4g Na 2.9g</p>	<p>12月6日(金)</p> <p>鯖のちゃんちゃん焼き</p> <p>高菜スパゲティ ひじき煮 甘辛肉団子 しそ昆布 <b>おすすめ</b></p> <p>E 606kcal P 20.2g F 11.8g C 105.1g Na 3.5g</p>
<p>12月9日(月)</p> <p>イカの中華炒め／野菜春巻き</p> <p>焼きビーフン がんと煮 焼売 オクラのおかか和え</p> <p>E 549kcal P 15g F 8.1g C 99.8g Na 3g</p>	<p>12月10日(火)</p> <p>かつ煮</p> <p>ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 花天 味の花</p> <p>E 666kcal P 18.7g F 15.4g C 108.7g Na 2.9g</p>	<p>12月11日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>麻婆豆腐 パンプキンサラダ オムレツ 竹輪煮</p> <p>E 676kcal P 18.7g F 17.2g C 108.9g Na 3.7g</p>	<p>12月12日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め／野菜コロッケ</p> <p>中華春雨サラダ もやしの豆板醤炒め 生姜揚げ餃子 中華うり</p> <p>E 601kcal P 15.7g F 13.3g C 101.7g Na 2.6g</p>	<p>12月13日(金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>和風ペンネ 若芽の酢の物 ポテトフライ インゲンソテー</p> <p>E 607kcal P 16.2g F 13.6g C 104.4g Na 3g</p>
<p>12月16日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>カレー 大豆の煮物 オムレツ もやしと若芽のごま酢和え</p> <p>E 716kcal P 21.2g F 23.8g C 104.4g Na 3.4g</p>	<p>12月17日(火)</p> <p>ラビオリ 野菜トマトソース</p> <p>塩昆布とツナのパスタ さつま芋サラダ ミートボール 梅かつおザーサイ</p> <p>E 608kcal P 14.8g F 10.2g C 110.3g Na 2.9g</p>	<p>12月18日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼売 高野豆腐煮</p> <p>E 636kcal P 16.9g F 15g C 104.3g Na 2g</p>	<p>12月19日(木)</p> <p>酢豚／カニクリーミーコロッケ</p> <p>焼きビーフン 青梗菜の煮浸し ウインナーソーセージ がんと煮</p> <p>E 597kcal P 13.4g F 11.2g C 105.8g Na 2.8g</p>	<p>12月20日(金)</p> <p>俵メンチカツ／三角ごまおさつ</p> <p>チャプチェ オクラのおかか和え オムレツ 味の花</p> <p>E 640kcal P 13.8g F 13.5g C 111.5g Na 2.8g</p>
<p>12月23日(月)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 ウインナー 若芽のぬた</p> <p>E 638kcal P 16.3g F 15.5g C 105.8g Na 3.1g</p>	<p>12月24日(火)</p> <p>フライドチキン</p> <p>キャベツのマリネ ブロッコリーソテー オムレツ 卵の花 <b>おすすめ</b></p> <p>E 710kcal P 19.7g F 22.5g C 105.2g Na 2.6g</p>	<p>12月25日(水)</p> <p>オマール海老入りクリーミーフライ／星のコロッケ</p> <p>ナポリタン ほうれん草ソテー 粗びきフランク たまねぎ棒 <b>超おすすめ</b></p> <p>E 699kcal P 14.6g F 19.3g C 113.8g Na 3g</p>	<p>12月26日(木)</p> <p>肉団子の回鍋肉</p> <p>中華春雨 若芽のナムル 7種の春巻き 味山菜</p> <p>E 585kcal P 13.8g F 11.4g C 105.8g Na 3.2g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>ペペロンチーノ 茄子の南蛮漬け コーン焼売 椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 602kcal P 14.6g F 12.4g C 106.7g Na 2.6g</p>



※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 1.3g

脂質 0.6g

炭水化物 74.2g

塩分 0.0g

※ご飯は国産米を使用しています。

## 超おすすめ



12/25(水)

オマール海老入りクリーミーフライ／星のコロッケ

八ヶ岳野辺山高原の牛乳を使用し、オマール海老の濃厚な旨味たっぷり♪

Merry Christmas 🎄

おすすめ

12/2 (月)

ヤンニョムチキン／平焼き



コチュジャンを使用した甘いソースにチキンを絡めました♪マシッソヨ♡

おすすめ

12/6 (金)

鯖のちゃんちゃん焼き



白みそとバターのコクが野菜と絡んで鯖との相性もばっちり★

おすすめ

12/24 (火)

フライドチキン



おおきめのフライドチキンはクリスマスの定番♪是非ご賞味ください!

<p>1月6日(月)</p> <p>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</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>E 656kcal P 17.2g F 19.5g C 98.1g Na 1.5g</p>	<p>1月7日(火)</p> <p>イカフライ/ソーセージカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー オムレツ 卵の花</p> <p>E 627kcal P 15.8g F 13g C 108.7g Na 2.3g</p>	<p>1月8日(水)</p> <p>さわらのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 焼売 大豆の煮物</p> <p>E 729kcal P 22g F 21.8g C 109.1g Na 3.4g</p>	<p>1月9日(木)</p> <p>マヨ玉カツ ひじきサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え</p> <p>E 606kcal P 14.8g F 16.1g C 98.7g Na 3.1g</p>	<p>1月10日(金)</p> <p>八宝菜 野菜コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め</p> <p>E 562kcal P 14.3g F 12.4g C 99.3g Na 2.6g</p>
<p>1月13日(月)</p> <p><b>総成人</b></p>	<p>1月14日(火)</p> <p>桜えびクリーミーコロッケ 塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 ほうれん草平焼き もやしの豆板醬炒め</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 629kcal P 13.5g F 15.7g C 103.8g Na 2.3g</p>	<p>1月15日(水)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 甘辛肉団子 インゲンソテー</p> <p>E 725kcal P 20.1g F 18.9g C 113.9g Na 4.2g</p>	<p>1月16日(木)</p> <p>厚切りハムカツ 麻婆豆腐 牡丹ちくわ煮 オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 642kcal P 18.1g F 16.5g C 103.2g Na 3.5g</p>	<p>1月17日(金)</p> <p>鯖の塩焼き かき揚げ 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 651kcal P 20.2g F 22g C 95.3g Na 2.2g</p>
<p>1月20日(月)</p> <p>ごっついメンチカツ ボンゴレスパゲティ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬</p> <p>E 712kcal P 19.2g F 21.2g C 106.7g Na 2.1g</p>	<p>1月21日(火)</p> <p>大判肉包み カレーソースがけ ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 621kcal P 13.3g F 16.6g C 102.3g Na 2.3g</p>	<p>1月22日(水)</p> <p>白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花</p> <p>E 633kcal P 17.1g F 13.4g C 110.4g Na 2.6g</p>	<p>1月23日(木)</p> <p>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 海老フライ 切干大根のゆず風味</p> <p>E 622kcal P 17.1g F 14.2g C 104.4g Na 2.9g</p>	<p>1月24日(金)</p> <p>かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし</p> <p>E 580kcal P 17.6g F 10.5g C 100.8g Na 2.6g</p>
<p>1月27日(月)</p> <p>肉団子の甘酢あん/野菜春巻き 中華サラダ 鹿の子こんにやく煮 揚げ餃子 もやしのナムル</p> <p>E 608kcal P 14.4g F 10.9g C 111g Na 3.7g</p>	<p>1月28日(火)</p> <p>味噌かつ/平焼き 山菜パスタ チンゲン菜ソテー フランク 若芽と竹輪のぬた</p> <p>E 617kcal P 15.7g F 13.4g C 104.7g Na 3.1g</p>	<p>1月29日(水)</p> <p>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</p> <p>E 615kcal P 16.1g F 11.9g C 108.5g Na 2.1g</p>	<p>1月30日(木)</p> <p>木の葉メンチかつ カレー 人参のしりしり ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ</p> <p>E 716kcal P 17.2g F 22.6g C 109.6g Na 3.5g</p>	<p>1月31日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ/オムレツ ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物</p> <p>E 694kcal P 21.5g F 16.1g C 113.6g Na 3.9g</p>

※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 5.0g  
脂質 0.6g  
炭水化物 74.2g  
塩分 0.0g



**超おすすめ**



1/6(月)  
お煮しめ  
煮しめは食材と一緒に煮ることから  
みんな仲良く!という願いが込められているそうです♡

**おすすめ** 1/14 (火)  
桜えびクリーミーコロッケ

桜えびの風味がたっぷり入った  
クリーミーコロッケをぜひご賞味ください♪

**おすすめ** 1/17 (金)  
鯖の塩焼き

脂がのって美味しい鯖は  
シンプルな塩焼きで召し上がれ★

**おすすめ** 1/21 (火)  
大判肉包み カレーソースがけ

定番の大判肉包みに、オリジナルカレーソースを  
かけてみました♡美味しい〜!!