



お献立 特弁当



12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
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	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	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	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	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
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)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
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	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	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	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	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)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
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 	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	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	酢鶏／春巻き 焼きビーフン 小松菜の煮浸し ワインソーセージ がんも煮	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)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
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	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	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 ^超 ワインソーセージ ゼリー 	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 ^超 オムレツ 人参ナポリタン 	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	<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 1.3 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g ※ご飯は国産米を使用しています。</p>			
E 647kcal P 12.9g F 11.8g C 120.5g Na 1.8g				

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♪