

# 12月menu



| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|--|
| <b>1</b><br>ヤンニヨムチキン／平焼き   | <b>2</b><br>カニクリーミー／コロッケ   | <b>3</b><br>厚揚げのすき煮  | <b>4</b><br>ビーフメンチカツ   | <b>5</b><br>鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ                                     |
| 670kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 17.3 g<br>炭水化物 106 g<br>塩 分 3.5 g   | 638kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂 質 16.5 g<br>炭水化物 106.1 g<br>塩 分 2.1 g | 588kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂 質 18.2 g<br>炭水化物 96.3 g<br>塩 分 2.2 g  | 681kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 18.7 g<br>炭水化物 110.2 g<br>塩 分 2.9 g | 619kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 14.2 g<br>炭水化物 106.7 g<br>塩 分 3.5 g |
| <b>8</b><br>イカの中華炒め／春巻き  | <b>9</b><br>かつ煮  | <b>10</b><br>厚切りハムカツ   | <b>11</b><br>豚肉と木耳の玉子炒め／ミニコロッケ                                     | <b>12</b><br>ハンバーグ／デミグラスソース  |
| 535kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂 質 7.2 g<br>炭水化物 99.1 g<br>塩 分 2.8 g   | 688kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 18.2 g<br>炭水化物 108.5 g<br>塩 分 2.5 g | 683kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 18.3 g<br>炭水化物 108.4 g<br>塩 分 3.6 g | 624kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 19.1 g<br>炭水化物 102.1 g<br>塩 分 2.6 g | 623kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 14.9 g<br>炭水化物 104.2 g<br>塩 分 3 g   |
| <b>15</b><br>三元豚のロースとんかつ   | <b>16</b><br>ラビオリ／野菜トマトソース   | <b>17</b><br>アジフライ   | <b>18</b><br>酢鶏／春巻き  | <b>19</b><br>俵メンチカツ／三角ごまおさつ  |
| 673kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 19.3 g<br>炭水化物 102.6 g<br>塩 分 2.8 g | 578kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂 質 10.3 g<br>炭水化物 104.6 g<br>塩 分 2.7 g | 673kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 19.3 g<br>炭水化物 103.6 g<br>塩 分 1.9 g | 565kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂 質 8 g<br>炭水化物 104.4 g<br>塩 分 3 g        | 642kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂 質 13.8 g<br>炭水化物 111.3 g<br>塩 分 2.8 g |
| <b>22</b><br>白身魚フライ／タルタルソース  | <b>23</b><br>肉団子の回鍋肉風  | <b>24</b><br>もみの木ハンバーグ／星のコロッケ                                      | <b>25</b><br>フライドチキン／やわらかミニステーキ                                    | <b>26</b><br>海老かつ  |
| 667kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 19.1 g<br>炭水化物 105.7 g<br>塩 分 2.8 g | 595kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂 質 9.8 g<br>炭水化物 113.1 g<br>塩 分 3.7 g  | 586kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂 質 11 g<br>炭水化物 103.4 g<br>塩 分 2.1 g   | 666kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 22.6 g<br>炭水化物 96.5 g<br>塩 分 2.4 g  | 615kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂 質 12.9 g<br>炭水化物 109.3 g<br>塩 分 2.5 g |
| <b>29</b><br>牛肉コロッケ  |  |  |  |  |
| 647kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂 質 11.8 g<br>炭水化物 120.5 g<br>塩 分 1.8 g | ツナと春雨のサラダ<br>ひじき煮<br>ミートボール<br>うぐいす豆                               | クリスマス装飾  | クリスマス装飾  | クリスマス装飾  |

今月の  
おすすめデー

25日(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  
ぜひご賞味ください♪



5日(金) 鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ

味噌とバターで炒めたお野菜と  
鯖は相性ばっちりです♡



15日(月)三元豚のロースとんかつ

新登場★三元豚のとんかつは  
柔らかくて美味しい♪



24日(水)もみの木ハンバーグ／星のコロッケ

もみの木型のハンバーグ新登場★  
と～っても可愛いです♪

