

# 12月メニュー表



12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
<b>クリーミーコーンコロッケ</b> カニ風味蒲鉾 肉じゃが わかめと胡瓜の酢物 ★イカステーキ	<b>フレンチオムレツ</b> 筑前煮 ザーサイもやし ★餃子フライ ★パック辛子茄子	<b>マグロ野菜カツ</b> ぜんまい含め煮 絹さやのごま味噌和え 海鮮シューマイ ★鶏肉塩麹焼き	<b>かぼちゃのクノーテル</b> 麩入り玉子とし 大根なま酢 彩りつくね ★さば塩焼き	<b>丸ごと小いわしフライ</b> もやしのカレー炒め 大根のかにかまあかけ 法蓮草とコーンのマヨサラダ ★焼きとり
エネルギー:295kcal タンパク:13.5g 脂質:12.5g 炭水化:33.3g 塩分:2.3g	エネルギー:316kcal タンパク:13.1g 脂質:17.0g 炭水化:29.5g 塩分:3.5g	エネルギー:412kcal タンパク:18.7g 脂質:22.7g 炭水化:32.8g 塩分:2.2g	エネルギー:370kcal タンパク:15.0g 脂質:22.9g 炭水化:27.6g 塩分:2.7g	エネルギー:334kcal タンパク:15.6g 脂質:21.8g 炭水化:20.4g 塩分:2.3g
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
<b>白身フライ</b> <b>タルタルソース掛け</b> ヤングコーン ごぼうのしぐれ煮 菜の花辛子和え ★えびチリ	<b>じゃがマガオムレツ</b> 塩焼きそば 刻み昆布とさつま揚げの含め煮 八幡巻 ★ささみ天ぷら	<b>牛肉コロッケ</b> ぶりの醤油煮 おくらと玉葱の青じそドレッシング和え 玉子ロール ★チンジャオロース	<b>ロースとんかつ</b> 切干入山菜煮 マカロニシーチキンサラダ ポークウイナー ★ほっけ塩焼き	<b>ぎょうざ唐揚げ</b> ちくわ磯辺揚げ マーボー豆腐 里芋のピーナツ和え ★アジ南蛮漬け
エネルギー:399kcal タンパク:14.2g 脂質:21.9g 炭水化:37.5g 塩分:2.1g	エネルギー:397kcal タンパク:12.4g 脂質:19.6g 炭水化:42.6g 塩分:3.2g	エネルギー:414kcal タンパク:17.7g 脂質:20.6g 炭水化:38.2g 塩分:2.5g	エネルギー:441kcal タンパク:19.1g 脂質:26.5g 炭水化:30.5g 塩分:2.6g	エネルギー:379kcal タンパク:14.1g 脂質:21.6g 炭水化:30.8g 塩分:1.8g
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
<b>チーズ入りハムカツ</b> ねぎ焼き 冬瓜のゆず餡かけ ポテトサラダ ★外付ジャンボミートボール	<b>ジュシーメンチカツ</b> ボイル野菜 チキン入りクリームパスタ ほうれん草ナムル ★さんま焼き	<b>海老フライ</b> <b>ちよいかけカレー</b> 豚汁風煮 ぶきのおかか和え ★カップグラタン	<b>タレ付き天津</b> 回鍋肉 こんにゃくと中華くらげの和え物 コーンコロッケ ★鮭西京焼き	<b>鶏天ぷら</b> いんげん天ぷら 春菊のお浸し 子持ちししゃも焼き ★絹厚揚げ・しいたけ煮
エネルギー:398kcal タンパク:12.8g 脂質:20.3g 炭水化:36.3g 塩分:2.9g	エネルギー:382kcal タンパク:18.2g 脂質:23.1g 炭水化:27.1g 塩分:2.7g	エネルギー:212kcal タンパク:8.0g 脂質:8.7g 炭水化:26.6g 塩分:1.7g	エネルギー:334kcal タンパク:19.0g 脂質:20.0g 炭水化:20.6g 塩分:2.3g	エネルギー:326kcal タンパク:14.8g 脂質:18.6g 炭水化:26.8g 塩分:2.1g
12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
<b>鱈フライ</b> ロールキャベツの洋風煮 いんげんとかかのマネズ和え きのごバター炒め ★ジャイアントフランクフルト	<b>ハンバーグ</b> <b>大根おろし添え</b> 白菜ときくらげの中華煮 大豆のわさびサラダ ラー油しいたけ ★焼うどん	<b>星形コロッケ</b> 海鮮ステーキ 鶏もも肉のトマト煮込み 塩昆布とごま油の小松菜おひたし ★茶わんむし	<b>豚ロース</b> <b>香味ソース掛け</b> カットコーン 金平ごぼう グルメスティック ★イカフライ	<b>豆腐入お魚ハンバーグ</b> <b>あんかけ</b> 茄子と人参の煮物 カリフラワーの酢物 ねぎ入厚焼玉子 ★ピーマン肉詰フライ
エネルギー:379kcal タンパク:16.0g 脂質:23.6g 炭水化:27.5g 塩分:2.2g	エネルギー:401kcal タンパク:21.0g 脂質:18.8g 炭水化:36.8g 塩分:1.8g	エネルギー:286kcal タンパク:13.0g 脂質:14.6g 炭水化:25.7g 塩分:2.0g	エネルギー:311kcal タンパク:18.6g 脂質:14.3g 炭水化:26.7g 塩分:2.7g	エネルギー:265kcal タンパク:11.9g 脂質:12.7g 炭水化:27.3g 塩分:2.1g

## 大晦日の年越しそば



一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



## ご飯加割一表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g

- \*多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
- \*材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
- \*毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
- \*食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
- \*土曜日は、オリジナルメニューとなります。
- 会議用弁当・バック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号  
TEL (0763)32-4154



伏木事業所(0766) 44-7241

新港事業所(0766) 82-6242