



メニュー



12月22日～1月3日

Tel:0743-64-3001

12月 22日 月曜	国産鶏のチーズチキンカツ マカロニサラダ 蓮根炒り煮 菜の花カニあえ 高野含め煮 エネルギー462 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 21.9 g	12月 29日 月曜	牛肉コロッケ スパンテー ひじき炒り煮 春雨の酢のもの 白花豆 エネルギー 357 Kcal タンパク質 8.6 g 脂質 14.9 g
12月 23日 火曜	かに玉あんかけ ごろごろイカメンチカツ 刻み昆布のカマボコ炒め モヤシとハムの棒棒鶏ドレあえ こんにゃく煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 13.0 g 脂質 12.9 g	12月 30日 火曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
12月 24日 水曜	星型コロッケ 焼きそば 千切り大根煮つけ カリフラワー甘酢あえ タレ付き肉団子 エネルギー 267 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 9.9 g	12月 31日 水曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
12月 25日 木曜	フライドチキン 高野と山菜煮 小松菜土佐あえ クリスマスイチゴセー エネルギー 289 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 14.6 g	1月 1日 木曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
12月 26日 金曜	白身フライ ペンネサラダ 肉じゃが 法蓮草アーモンドあえ シャキシャキごぼう紅生姜天 エネルギー 400 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 17.7 g	1月 2日 金曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
12月 27日 土曜	鶏のからあげ酢豚風 若竹煮 モヤシと人参のナムル ちくわ煮 エネルギー 319 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 14.2 g	1月 3日 土曜	お正月休み エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

日本人に食べてほしい食品 ～伝統食を守る～ 伝統食とは、日本人がずっと昔からたべてきた食品を
取り入れた食文化で、私たち日本人の体に一番合った食事です。最近では食の欧米化、家庭での孤立化が進み、
日本の伝統食が 家庭で伝承されることが少なくなりました。日本古来の食品・食文化を見直し、
毎日の食事の中に健康を伝えて行きたいですね。

米（ご飯） 豆製品（大豆・納豆・豆腐） 海草（わかめ・ひじき・昆布）
発酵食品（味噌・醤油・漬物） 乾物（千切大根・高野豆腐） 根菜（ごぼう・れんこん）

お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。

