

令和3年



※新潟県産コシヒカリ使用

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g

ヘルシー12月献立表

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。
 ※ 献立は仕入れ等の都合により変更することがございます。

| 【水】 | 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | 糖質 | 【木】 | 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | 糖質 | 【金】 | 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | 糖質 | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|-----|------|------|------|---------------------------------------|-----|------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|----------------------------------------|-----|------|------|------|-----------------------------------------|-----|------|------|------|
| 1日 | 496 | 20.2 | 7.9 | 83.8 | 2日 | 500 | 23.4 | 5.4 | 87.4 | 3日 | 502 | 19.3 | 7.3 | 86.9 | | | | | | | | | | |
| 鮭パン粉焼き ブロッコリーピーナツ和え キャベツしめじマリネ | | | | | 鶏蒸生姜あん 野菜炒め 人参和風サラダ | | | | | ぶり照焼き 吹き寄せ煮 大根しぐれサラダ | | | | | | | | | | | | | | |
| 8日 | 503 | 17.9 | 11.1 | 80.4 | 9日 | 508 | 17.5 | 12.2 | 78.9 | 10日 | 500 | 21.3 | 8.1 | 83.4 | | | | | | | | | | |
| めぼるみりん焼き 蓮根炒め煮 ふき竹輪ごま味噌金平 | | | | | さわらかレー焼き さつま揚げ寄せ煮 三色ごま和え | | | | | ほっけごま醤油焼き 野菜みそサラダ 五目豆腐 | | | | | さんま生姜焼き 青梗菜ゆかり和え しぐれおろし和え | | | | | 鶏照焼き ほうれん草おくらおほか 厚揚げと椎茸煮込み | | | | |
| 13日 | 498 | 20.7 | 7 | 85.9 | 14日 | 506 | 23.4 | 7.8 | 83.6 | 15日 | 508 | 21.2 | 12.1 | 74.7 | 16日 | 501 | 16.9 | 8.3 | 86.1 | 17日 | 492 | 17.9 | 6.6 | 87.5 |
| ます塩焼き 切干ツナ煮 蓮根ハム金平 | | | | | 鶏パン粉焼き もやしツナソース炒め 筑前煮 | | | | | ぶり幽庵焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し | | | | | ほき蒸煮つけ風 白菜柔らか煮 ウィナーシチュー | | | | | めぼる朝鮮焼き 大根、ふ、人参煮 ほうれん草ツナ煮 | | | | |
| 20日 | 492 | 19.9 | 6.1 | 87.9 | 21日 | 502 | 18.5 | 8.4 | 85 | 22日 | 502 | 17.6 | 7.2 | 88.7 | 23日 | 508 | 18.8 | 11.5 | 79.4 | 24日 | 509 | 21.2 | 10.2 | 80.4 |
| かれい蒸甘酢あん 小松菜卵和え ふき人参金平 | | | | | さば塩焼き 冬野菜ラトウイユ 竹輪もやし金平 | | | | | たら蒸おろしあん 肉大根 南瓜マリネ | | | | | ぶり南部焼き ほうれん草ゆず和え 五目金平 | | | | | きじ焼き もやし丸天炒め 大根コーンサラダ | | | | |
| 27日 | 504 | 19.5 | 9.7 | 82.5 | 28日 | 509 | 20.3 | 9.1 | 83.5 | 本年中は、弊社の弁当をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。 来年も変わらぬお引き立ての程、よろしく願い申し上げます。 【年末年始の営業について】 12月29日(水)～1月3日(月)の期間中はお休みとさせていただきます。 2022年は4日(火)から営業いたします。ご了承ください。 | | | | | | | | | | | | | | |
| あじ香草焼き 白菜くたくた煮 牛蒡大判煮 | | | | | ほっけ塩焼き 茹で野菜みそだれ 厚揚げ炒め煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

