

令和7年



12月 ヘルシー献立表

※ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。



毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
1日	197	15.2	9.3	14.6	2.2	2日	207	14.4	12.5	9.6	1.9	3日	206	13.5	4.7	27.5	1.9	4日	202	13.0	6.8	22.2	2.3	5日	208	16.0	8.2	18.1	2.3
ぶり照焼き 菜の花しぐれ和え たけのこ土佐煮						さば塩焼き キャベツだし酢和え ふき突きこん金平						ほき蒸生姜あん カレー煮 大根金平						赤魚照焼き 大根ビーフシチュー いんげんごま和え						鶏照焼き 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え					
8日	214	14.4	7.7	21.2	2.0	9日	197	14.8	8.6	15.1	1.8	10日	202	15.3	8.2	15.6	1.9	11日	198	13.2	9.7	14.3	2.0	12日	210	16.5	9.6	15.0	1.8
ほっけ塩焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						鶏カレー焼き 大根炒め煮 カリフラワーオーロラソース						かれい蒸煮付け風 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ						ます香草焼き 切干ベーコン煮 人参シーフードマリネ						さば塩焼き 茹で野菜みそだれ たけのこ土佐煮					
15日	205	14.7	7.2	21.5	2.0	16日	211	14.9	9.8	17.0	2.0	17日	212	14.7	9.9	15.1	2.0	18日	203	15.4	6.3	22.8	1.9	19日	199	16.1	6.5	19.8	2.0
あじマスタード焼き 小松菜しぐれ和え 糸こん人参						たら蒸甘酢あん ザーサイ和え ジャーマン南瓜						ぶり照焼き 大根、ふ、人参煮 もやし金平						ほき蒸きのこあん 野菜炒め 人参はんぺんサラダ						鶏蒸クリームあん 吹き寄せ煮 大根和風サラダ					
22日	196	13.6	9.7	13.8	1.3	23日	207	13.3	8.0	20.7	1.5	24日	212	16.4	7.5	20.0	2.8	25日	207	16.1	7.8	18.4	1.3	26日	207	16.7	8.6	16.2	2.0
さわら南部焼き 春雨炒め ふき煮						ほっけ塩焼き 根菜炒り煮 人参大判煮						ます香草焼き さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え						鶏蒸野菜あん 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル						かれい蒸ゆずあん 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え					

【年末年始営業について】

12月28日(日)～1月4日(日)の期間中はお休みさせていただきます。

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。
※ご飯のカロリーは286calです。

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088