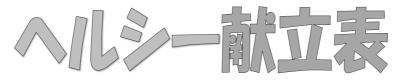


12A



※ご注文の変更は当日**朝9時**までにお願いいたします。



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	さば塩焼き	ほき蒸生姜あん	赤魚照焼き	鶏照焼き
菜の花しぐれ和え	キャベツだし酢和え	カレー煮	大根ビーフシチュー	切干ピリ辛煮
たけのこ土佐煮	ふき突きこん金平	大根金平	いんげんごま和え	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
ほっ什塩焼き	鶏カレー焼き	かれい蒸煮付け風	ます香草焼き	さば塩焼き
青梗菜スープ煮	大根炒め煮	菜の花ピーナツ和え	切干ベーコン煮	茹で野菜みそだれ
大根ピーマン金平	カリフラワーオーロラソース	キャベツコーンサラダ	人参シーフードマリネ	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	たら蒸甘酢あん	ぶり照焼き	ほき蒸きのこあん	鶏蒸クリームあん
小松菜しぐれ和え	ザーサイ和え	大根、ふ、人参煮	野菜炒め	吹き寄せ煮
糸こん人参	ジャーマン南瓜	もやし金平	人参はんぺんサラダ	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	ほっけ塩焼き	ます香草焼き	鶏蒸野菜あん	かれい蒸ゆずあん
春雨炒め	根菜炒り煮	さつま揚げ寄せ煮	切干カレー酢煮	挽肉ともやし辛味炒め
ふき煮	人参大判煮	菜の花ごま和え	ほうれん草ナムル	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