

12/29^月 ~ 1/10^土

レンジで温めてね!



涼しい場所で保管し、お早めにお召し上がりください
 (品質保証は当日14時まで)
 タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい
 仕入れの都合により内容を変更する場合があります/すべてのメニューを記
 載しておりません/エネルギーにはご飯(200g=約291kcal)は含まれません/
 成分表示は作成時の数値で、目安としてご覧ください/写真は献立検討時
 のもので実際と異なる場合があります/土曜日は使い捨て容器になります

月 12/29 エネルギー422kcal / 蛋白質14.4g / 脂質22.0g
 食塩相当量2.8g / 炭水化物39.2g / 食物繊維4.1g

大きな/ コロッケ & ローストチキン

根菜辛マヨサラダ きんぴら大根
 ほうれん草とハムの炒め

月 1/5 エネルギー347kcal / 蛋白質18.2g / 脂質22.3g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物16.1g / 食物繊維3.2g

豊富なおかずがまるでおせち!

秋刀魚タレ焼き

いか野菜カツ だし巻き ナゲットチーズ
 大根と菜の花の柚子和え
 豚と白菜キムチの炒め
 コールスローサラダ

水 1/7 エネルギー455kcal / 蛋白質18.8g / 脂質18.4g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物49.4g / 食物繊維10.5g

ヤングコーン天入り!

煮込みハンバーグ

クラッシュ火腿カツ
 切り干し大根煮
 キャベツの酢の物
 丹波種黒豆

金 1/9 エネルギー387kcal / 蛋白質24.6g / 脂質21.2g
 食塩相当量2.9g / 炭水化物21.9g / 食物繊維4.2g

鶏と野菜のクリーム煮

豚肉と玉ねぎ串カツ & 小イワシ唐揚げ
 白菜と油揚げのマヨサラダ
 もやしナムル

12/30~1/4

冬季休業

火 1/6 エネルギー446kcal / 蛋白質19.1g / 脂質20.5g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物42.2g / 食物繊維4.3g

チキン南蛮

焼きラーメン いなり揚げ
 ほうれん草のおひたし
 オクラと白菜のトロロ和え

ボリューム満点
 ジューシー!
 人気メニューが
 今年も登場

木 1/8 エネルギー350kcal / 蛋白質9.9g / 脂質16.6g
 食塩相当量3.3g / 炭水化物38.9g / 食物繊維7.6g

天つゆで食べる!

天ぷら 盛り合わせ

チャーシュー入り野菜炒め
 大根なます マカロニサラダ

土 1/10

ザクザク ささみ揚げ

軽い
 ザクザク衣が
 クセになる!

※副菜はおまかせメニューになります

今週の三二知識

年末年始はご馳走やお酒の席が増える季節。つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。特にお正月のおもち、切りもち2個でご飯1杯分のカロリーがあるってご存じですか?おいしいのでつい食べ過ぎがちですが、量には注意しましょう。パーティー料理やおせちは自分の食べた量を把握しにくいので、最初に自分の分を取り分けておくのがおすすめです。また、食べる順番は「野菜から」が基本。血糖値の上昇を緩やかにし、満腹感も得やすくなります。お酒を飲む時は、飲んだ量と同じくらいの水を一緒にとることで、翌日の体調不良を防ぐことができます。楽しい食卓を体にやさしく楽しみましょう。

今年もお世話になりました