

# 12月

# メニュー

NISSHIN  
oiljo  
“植物のすけ”

吸油が少ない  
フライ油  
で揚げています

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
| <b>12/8(月)</b><br><b>やわらかとり天</b><br><b>ホタテ風味天ぷら</b><br>魚の照焼<br><small>いんげんとメンマの黒コショウ炒め</small><br>ひじきと麩の煮物<br>熱量/345 k cal | <b>12/9(火)</b><br><b>うまトマフライ</b><br><b>4種のチーズベーコンフライ</b><br>ためき豆腐<br>ツナとほうれん草の<br>クリームスパゲティ<br>熱量/463 k cal     | <b>12/10(水)</b><br><b>美味しいタラの白身フライ</b><br><b>粗びきウインナー</b><br>華見鳥つくねと根菜煮<br>ツナマヨコーン<br>小松菜ともやしの旨塩和え<br>熱量/586 k cal                | <b>12/11(木)</b><br><b>鶏とピーマン筍チリソース炒め</b><br><b>レンコン肉詰めフライ</b><br>やわらか豆腐寄せおろしあんかけ<br>たらこと白滝炒め<br>ほうれん草と春菊のおひたし<br>熱量/441 k cal | <b>ハンバーグランチ</b><br><b>12/12(金)</b><br><b>サーモントルタルカツ</b><br><b>てりやきハンバーグ</b><br>和風スパゲティサラダ<br>三色ナムル<br>五目大豆煮<br>熱量/398 k cal | <b>12/13(土)</b><br><b>鶏とごぼうの炭火風炒め</b><br>お好み焼き風ソースのオムレツ<br>お楽しみフライ<br>熱量/439 k cal |
| <b>12/15(月)</b><br><b>厚切りハムカツ</b><br><b>五目野菜炒め</b><br><b>和風カレー</b><br>カリフラワーのおひたし<br>マカロニサラダ<br>熱量/392 k cal               | <b>12/16(火)</b><br><b>黒酢肉団子</b><br><b>やわらか海鮮すり身天</b><br>白菜とオクラのベーコン炒め<br>大根と干しエビの中華煮<br>メンマの土佐煮<br>熱量/387 k cal | <b>おすすめ</b><br><b>12/17(水)</b><br><b>国内製造てづくりヒレカツ</b><br><b>鯖のみそだれ</b><br>出し汁がおいしい玉子とじ<br>もやしのおひたし<br>大根と切昆布の甘酢漬け<br>熱量/422 k cal | <b>ノンフライ</b><br><b>12/18(木)</b><br><b>倍マーボー豆腐</b><br>えびしゅうまいの中華あん<br>わかめとブロッコリーの辛し醤油和え<br>ぜんまいと白滝煮<br>熱量/354 k cal            | <b>12/19(金)</b><br><b>ヤンニョムチキン</b><br><b>すり身と豆腐の大判がんも</b><br><b>きんぴらごぼう</b><br>ポテトサラダ<br>菜の花の辛し和え<br>熱量/454 k cal           | <b>12/20(土)</b><br><b>ほたてクリームコロッケ</b><br>根菜のブラウンシチュー<br>焼き魚<br>熱量/380 k cal        |



HPからも  
メニュー写真を  
確認できます



12月12日(金) タルタル入りサーモンカツとハンバーグの洋風弁当  
 12月17日(水) 手づくりヒレカツと玉子とじでかつ煮としてもおいしい和風弁当  
 12月18日(木) いつもの倍量麻婆豆腐でノンフライ中華弁当  
 ※当店のメニューは専属栄養士により、成人が一日に必要な野菜の 1/3 (120g)を  
 手作りの副菜で摂取できるよう構成しています。

当社のお弁当は、お肉、魚、野菜と常にバランスを重視しています。

※食中毒防止にご協力を、お願いします。

安全性には十分気を付けておりますが  
 直射日光の当たらない涼しい場所で保管をし、  
 配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

お弁当の主役であるお米は産地を厳選したお米を使用しております。

※表中のカロリーにはライスは含まれていません。

※仕入れの都合により内容を変更することがあります。



## 千成食品 株式会社