

DECEMBER

MENU

12

総合給食センター・弁当仕出し

月

担当

千成食品(株)

食事はおいしく、楽しく、そして心ゆたかにいただきたいもの。当社は、季節やお客様のご要望に合わせて総菜を変えたり、味付けに工夫を凝らしたおいしいランチタイムのひとときを演出します。
お一人お一人の「ごちそうさまでした。」の笑顔に逢いたくて私たちは腕によりをかけたおいしさをお届けします。

NISSHIN
Oillio
植物のチカラ

吸油が少ない
フライ油
で揚げています
ヘルシーオイル



12/8 月

やわらかとり天
ホタテ風味天ぷら
魚の照焼
いんげんとメンマの黒コショウ炒め
ひじきと麸の煮物
熱量/345kcal

9 火

うまトマフライ
4種のチーズベーコンフライ
たぬき豆腐
ツナとほうれん草の
クリームスパゲティ
熱量/463kcal

10 水

美味しいタラの白身フライ
粗びきウインナー
華見鳥つくねと根菜煮
ツナマヨコーン
小松菜ともやしの旨塩和え
熱量/586kcal

11 木

鶏とピーマン筍チリソース炒め
レンコン肉詰めフライ
やわらか豆腐寄せおろしあんかけ
たらこと白滝炒め
ほうれん草と春菊のおひたし
熱量/441kcal

12 金 ハーバーランド

サーモンタルタルカツ
てりやきハンバーグ
和風スパゲティサラダ
三色ナムル
五目大豆煮
熱量/398kcal

13 土

鶏とごぼうの炭火風炒め
お好み焼き風ソースのオムレツ
お楽しみフライ
熱量/439kcal



15 月

厚切りハムカツ
五目野菜炒め
和風カレー
カリフラワーのおひたし
マカロニサラダ
熱量/392kcal

16 火

黒酢肉団子
やわらか海鮮すり身天
白菜とオクラのベーコン炒め
大根と干しエビの中華煮
メンマの土佐煮
熱量/387kcal

17 水 おすすめ

国内製造でづくりヒレカツ
鯖のみぞだれ
出し汁がおいしい玉子とじ
もやしのおひたし
大根と切昆布の甘酢漬け
熱量/422kcal

18 木 ハーバーランド

倍マーボー豆腐
えびしゅうまいの中華あん
わかめとブロッコリーの辛し醤油和え
せんまいと白滝煮
熱量/354kcal

19 金

ヤンニョムチキン
すり身と豆腐の大判がんも
きんぴらごぼう
ポテトサラダ
菜の花の辛し和え
熱量/454kcal

20 土

ほたてクリームコロッケ
根菜のブラウンシチュー
焼き魚
熱量/380kcal



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。



●食中毒防止のご協力のお願い

当社も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、配達当日の午後一時までにお召し上がりください。仕入れの都合により内容を変更することがあります。

表中のカロリーにはライスは含まれていません