

日替わり定期宅配弁当

12月12日 ~ 12月24日

献立表

管理栄養士
石井ひとみ作
成



	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木	16日 金	17日 土
主1	鶏ささみ天ぷら 194kcal 0.4g	牛丼の具 162kcal 1.4g	八宝菜 127kcal 0.7g	ポークソテーステーキソース 105kcal 0.5g	鶏肉ときのこのクリームシチュー 147kcal 0.9g	お任せメニュー
主2	野菜たっぷり炊き合わせ 61kcal 1.5g	鯖の味噌煮 151kcal 0.8g	秋刀魚のやわらか煮 131kcal 0.9g	ジャガイモとウインナーのジャーマンポテト 154kcal 1.3g	もやしとニラとひき肉のカレー炒め 83kcal 0.4g	
副1	野菜炒め 94kcal 0.8g	プチおでん 37kcal 0.8g	彩り野菜の春巻き 133kcal 0.5g	揚げ豆腐の野菜あんかけ 147kcal 0.8g	手羽中の唐揚げ甘酢あん 211kcal 0.9g	管理栄養士作成の献立になりました
副2	五目ひじき煮 134kcal 1.3g	きのこのバターソテー 44kcal 0.3g	鉄分たっぷりほうれん草とひじきのナムル 51kcal 0.8g	きゅうりとくらげと蒸し鶏の和え物 63kcal 0.5g	さつま揚げとえのきのさっと煮 31kcal 0.7g	
他	温野菜サラダ 17kcal 0.0g	サラダ 10kcal 0.0g	サラダ 10kcal 0.0g	キャベツとツナのサラダ 58kcal 0.1g	サラダ 10kcal 0.0g	漬物・付属のタレなどの塩分カロリーは含まれておりません。
合計	500kcal 塩分4.0g	404kcal 塩分3.3g	452kcal 塩分2.9g	527kcal 塩分3.2g	482kcal 塩分2.9g	
	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土
主1	鶏の磯辺揚げ 230kcal 0.5g	ぶりと大根の煮物 107kcal 0.6g	鶏肉の南蛮漬け 185kcal 1.2g	やわらかどて煮 100kcal 1.0g	ごちそうビーフシチュー 154kcal 1.1g	お任せメニュー
主2	ナポリタンスパゲティ 74kcal 1.0g	親子煮 118kcal 0.9g	野菜のポトフマトソース 56kcal 0.8g	鯖の塩焼き 116kcal 0.7g	ほうれん草と豚肉玉子とじ炒め 76kcal 1.0g	
副1	キャベツとカニカマの塩昆布炒め 44kcal 0.4g	春雨とひき肉の炒め煮 140kcal 0.8g	エビチリ 80kcal 0.4g	鶏胸肉とピーマンのカレーウスターソース炒め 95kcal 0.7g	やわらかイカフライ 134kcal 0.5g	ご飯 小 140g 204kcal
副2	小松菜と油揚げのお浸し 67kcal 0.8g	ほうれん草の胡麻和え 51kcal 0.8g	冬至にかぼちゃの煮物 50kcal 0.5g	ほうれん草の白和え 86kcal 0.8g	ミートソースのペンネ 94kcal 0.5g	ご飯 普通 190g 276kcal
他	温野菜サラダ 17kcal 0.0g	サラダ 10kcal 0.0g	水菜と油揚げのサラダ 48kcal 0.0g	温野菜サラダ 17kcal 0.0g	サラダ 10kcal 0.0g	ご飯 大 240g 349kcal
合計	432kcal 塩分2.7g	426kcal 塩分3.1g	419kcal 塩分2.9g	414kcal 塩分3.2g	468kcal 塩分3.1g	

ご飯は国産米を使用しています。

※献立の内容は予告なく変更する場合があります。