



手作りコース献立表

12月 前半

※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

	月	火	水	木	金	今週のお弁当
第1週					12/1 ・豚肉と大根のキムチ炒め ・スパゲティサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ひとくちエビカツ ・味付ききのこミックス ・しば漬け 399kcal/たんぱく質11.2g 脂質28.8g/塩分3.8g	第1週 今週のお弁当 おやこ弁当＋クリームコロケ 
	12/4 ・タラフライ ・たっぷり野菜のつぶ胡麻和え ・自家製野菜炒め ・煮物 ・ポテトサラダ ・桜大根 312kcal/たんぱく質13.3g 脂質14.4g/塩分2.1g	12/5 ・若鶏の照り焼き ・焼きビーフン ・長芋の梅肉和え ・サツマイモサラダ ・ジャーマンポテト ・紫キャベツのピクルス 345kcal/たんぱく質16.0g 脂質17.5g/塩分2.3g	12/6 ・牛肉のホワイトソース和え ・かぼちゃサラダ ・チーズと大葉のチキンロールカツ ・こんにゃくの梅肉和え ・搾菜 ・きざみ沢庵 221kcal/たんぱく質20.1g 脂質7.7g/塩分2.0g	12/7 ・鮭の塩焼きとモヤシ炒め ・揚げなすの甘味噌かけ ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・厚切りハムカツ ・きんぴら ・人参ナムル 336kcal/たんぱく質24.1g 脂質15.5g/塩分3.5g	12/8 ・鶏もも肉のチリソース炒め ・カレーしゅうまい天 ・筍と黒木耳のネギ塩和え ・さば南蛮漬 ・金時豆 ・桜大根 298kcal/たんぱく質18.7g 脂質14.1g/塩分2.1g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルB  今週のお弁当② 天神屋の折り弁当 
第2週	12/11 ・さわらのゴマダレ焼き ・白菜と角煮の白和え ・肉団子と筍の甘辛あんかけ ・鶏そぼろポテト ・ポテトサラダ ・しば漬け 433kcal/たんぱく質24.5g 脂質28.5g/塩分2.7g	12/12 ・豚ロースのオイスター炒め ・黒はんぺんフライ ・ツナマヨブロッコリー ・キャベツとツナの和え物 ・紫キャベツのピクルス ・きざみ沢庵 352kcal/たんぱく質18.0g 脂質24.3g/塩分3.0g	12/13 ・カレーの野菜ごまソースかけ ・フレンチサラダ ・トマトパスタサラダ ・黒酢唐揚げ ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・青かつぱ 345kcal/たんぱく質23.9g 脂質16.0g/塩分3.3g	12/14 ・筑前煮 ・紅あずま甘露煮 ・豚肉と豆腐の白和え ・きんぴら ・柚子大根甘酢和え ・しば漬け 297kcal/たんぱく質20.2g 脂質8.0g/塩分3.8g	12/15 ・赤魚の中華香味ソース ・中学芋 ・ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え ・ガブリチキン ・豆カニカマサラダ ・桜大根 519kcal/たんぱく質24.2g 脂質31.3g/塩分2.6g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトE  今週のお弁当② 元祖たぬき弁当 
	12/11 ・さわらのゴマダレ焼き ・白菜と角煮の白和え ・肉団子と筍の甘辛あんかけ ・鶏そぼろポテト ・ポテトサラダ ・しば漬け 433kcal/たんぱく質24.5g 脂質28.5g/塩分2.7g	12/12 ・豚ロースのオイスター炒め ・黒はんぺんフライ ・ツナマヨブロッコリー ・キャベツとツナの和え物 ・紫キャベツのピクルス ・きざみ沢庵 352kcal/たんぱく質18.0g 脂質24.3g/塩分3.0g	12/13 ・カレーの野菜ごまソースかけ ・フレンチサラダ ・トマトパスタサラダ ・黒酢唐揚げ ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・青かつぱ 345kcal/たんぱく質23.9g 脂質16.0g/塩分3.3g	12/14 ・筑前煮 ・紅あずま甘露煮 ・豚肉と豆腐の白和え ・きんぴら ・柚子大根甘酢和え ・しば漬け 297kcal/たんぱく質20.2g 脂質8.0g/塩分3.8g	12/15 ・赤魚の中華香味ソース ・中学芋 ・ほうれん草とみょうがの焙煎ごま和え ・ガブリチキン ・豆カニカマサラダ ・桜大根 519kcal/たんぱく質24.2g 脂質31.3g/塩分2.6g	第3週 今週のお弁当① お夕飯便セレクトE  今週のお弁当② 元祖たぬき弁当 