



12月 ヘルシー献立表

【年末年始の営業について】

12月28日(土)から1月5日(日)の期間は
お休みさせていただきます。

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
2日	193	13.5	10.5	11.3	2.2	3日	199	13.3	6.3	22.7	1.5	4日	199	16.6	7.7	16.2	1.8	5日	201	14.4	9.5	14.6	2.4	6日	198	14.0	6.8	20.2	1.7
ぶり照焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						かれい蒸野菜あん 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル						鶏香草焼き さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え 惣菜 配達日						さわら山賊焼き 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え						鮭西京焼き 青梗菜のり和え 根菜炒り煮					
9日	200	15.4	5.7	23.6	1.8	10日	205	14.9	8.0	18.7	2.2	11日	187	16.2	6.5	16.0	1.7	12日	197	16.4	6.2	18.8	1.8	13日	194	14.6	7.6	18.3	1.7
ほき蒸中華あん ほうれん草ごま和え 味噌牛蒡						赤魚塩こうじ焼き 厚揚げ寄せ煮 春雨ツナサラダ						鶏蒸ゆずあん 大根と豆煮 白菜おかかドレッシング 惣菜 配達日						あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平						たら蒸きのこあん ブロッコリーピーナツ和え キャベツしめじマリネ					
16日	204	14.6	7.9	19.4	2.2	17日	202	13.9	9.9	14.1	1.6	18日	193	14.2	6.7	20.1	1.7	19日	197	16.0	6.0	18.9	2.4	20日	194	21.4	4.7	17.0	2.0
鶏カレー焼き 小松菜のり和え ひじき寄せ煮						さば塩焼き いんげん突きこん金平 いか酢大根						オムレットマトソース たら蒸甘酢あん 菜の花ピーナツ和え 惣菜 配達日						ます朝鮮焼き 大根、ふ、人参煮 ブロッコリーおかか和え						かれい蒸クリームあん バンバンジー キャベツ挽肉炒め					
23日	194	14.6	9.7	12.9	2.0	24日	196	15.5	8.4	13.5	2.0	25日	200	15.4	8.8	15.7	1.9	26日	199	13.9	10.4	12.6	1.7	27日	203	17.0	8.3	15.8	2.1
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え						赤魚煮付け風 酢鶏 わかめ中華サラダ						ほき蒸おろしあん 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え 惣菜 配達日						ぶり照焼き 千切り野菜炒め しぐれおろし和え						鶏蒸生姜あん 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ					

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。
 ※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。
 ※ご飯のカロリーは302calです。

(株)ゆのたに 大沢事業部 調理センター

☎ 025-792-1366
 Fax 025-795-6088