

レディース&ヘルシーH28.12月献立表



川崎店 044-276-0795
二俣川店 045-958-1650
座間店 0462-55-7783
日吉店 045-590-0120



	月	火	水	木	金
				1日	2日
屋食				のりべん 親子煮 エビフリッター 豆腐しゅうまい お好み焼 野菜炒め	コーンご飯 クリームシチュー デミットボール ピリ辛フランク 水菜サラダ ブロッコリー
				エネルギー 601kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.0g 食塩 1.3g	エネルギー 627kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.1g 食塩 2.6g
屋食	5日 チャーハン ホッケの塩焼 厚揚げの中華煮 春巻 チリバーグ もやし炒め	6日 梅干しご飯 牛丼煮・花人参 カニカマ天ぷら 八幡巻 紅生姜入厚焼卵 青菜のお浸し	7日 五目ご飯 鶏の照焼 なめろう磯辺フライ 餅巾着煮 花型さつま揚げ インゲンのおかか和え	8日 菜っ葉ご飯 ハンバーグ たこ焼 千草焼き ポテトサラダ パプリカソテー	9日 そぼろご飯 魚の唐揚げ 焼鳥 黒ごまさつま揚げ ひじき煮 白菜のお浸し
	エネルギー 629kcal 蛋白質 24.1g 脂質 24.3g 食塩 2.7g	エネルギー 608kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.4g 食塩 2.5g	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.1g 食塩 2.1g	エネルギー 613kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.8g 食塩 1.8g	エネルギー 606kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.4g 食塩 2.7g
屋食	12日 鮭ご飯 豚の生姜炒め 豆腐ハンバーグ エビ入り串団子フライ 肉詰いなり インゲンの甘煮	13日 のりべん 鶏の唐揚げ エビシューマイ ごぼう巻 大根・人参煮 野菜炒め	14日 コーンご飯 ポテトチキンロール ウインナー カレーボール 野菜マリネ きのこソテー	15日 チキンライス 帆立風味フライ ロールキャベツ チーズオムレツ サーモンソーセージステーキ 春雨サラダ	16日 サフランライス ポークカレー チキンピカタ じゃがバターコロケ マカロニサラダ ブロッコリー
	エネルギー 621kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.6g 食塩 1.9g	エネルギー 586kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.8g 食塩 1.9g	エネルギー 619kcal 蛋白質 19.7g 脂質 24.5g 食塩 2.3g	エネルギー 615kcal 蛋白質 20.3g 脂質 食塩	エネルギー 620kcal 蛋白質 16.0g 脂質 20.0g 食塩 1.7g
屋食	19日 のりべん 豚大根煮 ねぎ味噌つくね 竹輪の磯辺揚げ 五日巾着煮 青菜のごま和え	20日 きのこご飯 野菜のグラタン煮 コーンイカバーグ ベイクドパンプキン レバー風味ソーセージ ブロッコリー	21日 チャーハン 八宝菜・うずらの卵 鯖の塩焼 ギョーザ カニ爪かまぼこ インゲンソテー	22日 五穀ご飯 ガーリックバターチキン ミートボール 星型コロケ ごぼうサラダ キャベツソテー	23日 天皇誕生日
	エネルギー 582kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.1g 食塩 1.4g	エネルギー 591kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.9g 食塩 2.5g	エネルギー 631kcal 蛋白質 24.0g 脂質 23.1g 食塩 2.6g	エネルギー 626kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.1g 食塩 2.5g	
屋食	26日 五目ご飯 トンカツ 厚焼卵 茄子の生姜醤油煮 野菜炒め ブロッコリー	27日 サフランライス チキンカレー テリヤキバーグ エビ風味鹿の子揚げ 人参インゲンベーコン巻 パプリカソテー	28日 そぼろご飯 イカ磯辺フライ 肉野菜炒め 豆乳入り笹かま 信田巻 青菜のお浸し		
	エネルギー 588kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.1g 食塩 1.5g	エネルギー 617kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.9g 食塩 1.7g	エネルギー 595kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.5g 食塩 2.4g		

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承願います。

ジョイフルランチ

《冬至の七種(ななくさ)で運を運ぶ》

冬至のことを「一陽来復」ともいいます。

悪いことが続いたあと、やっと幸運がめぐってこること、また冬が終わり春が来ることです。

その日を境にだんだん太陽の力がもどり、昼の時間が長くなる冬至は、これから運が上がりてくると考えられていたのです。

「ン」のつく、なんきん(カボチャ)、レンコン、ニンジン、ギンナン、キンカン、カンテン、うどんは冬至の七種といわれ、運の呼べる食材としていろんな料理でいただく習慣があります。



<http://kawasaki-obento.com> または「川崎 お弁当」で検索してね！