

2023

# 12月お弁当

月 火 水 木



株式会社 山不二



http://www.yamafuji-foods.co.jp

〒242-0025

神奈川県大和市代官3-1-4

☎ 046-268-4111

FAX: 046-268-6646

●お届けしたお弁当は13時までにお召し上がり下さい。

●仕入の都合により、献立の内容に変更がある場合はご容赦下さい。

※ゴミの分別につき、割ばしをお弁当の中に入れていないようお願い致します。

金

土

|  |   |
|--|---|
| <b>1</b> 牛肉ときのこのバターソテー<br>エネルギー 810kcal<br>野菜コロッケ<br>蛋白質 15.8g 春菊のおひたし<br>脂質 36.5g きんぴらごぼう<br><b>スペシャルランチ</b> 北海道産カップグラタン<br>エネルギー 888kcal | <b>2</b> 回鍋肉<br>エネルギー 794kcal<br>いかカツ<br>蛋白質 19.6g 野菜春巻き<br>脂質 20.7g 大根煮<br><b>スペシャルランチ</b> 五目巾着<br>エネルギー 834kcal |
|--|---|

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
| <b>4</b> スパイシーカレー<br>エネルギー 1068kcal<br>ロースとんかつ<br>蛋白質 22g マカロニサラダ<br>脂質 51.8g ふきの煮物<br><b>スペシャルランチ</b> ひとつち焼き芋<br>エネルギー 1103kcal | <b>5</b> 親子煮<br>エネルギー 816kcal<br>カレーコロッケ<br>蛋白質 20.1g シューマイ<br>脂質 27.0g えび団子煮<br><b>スペシャルランチ</b> 枝豆ひじきのさつま揚げ<br>エネルギー 873kcal | <b>6</b> 肉じゃが<br>エネルギー 764kcal<br>ハムカツ<br>蛋白質 15.3g ミニ四角玉子とじ(干草)<br>脂質 19.6g ヤングコーンのソテー<br><b>スペシャルランチ</b> 三角信田<br>エネルギー 830kcal | <b>7</b> 揚げ餃子のピリ辛あんかけ<br>エネルギー 690kcal<br>ミートマカロニ<br>蛋白質 14.4g 切干大根煮<br>脂質 12.8g ミニカップ磯のり<br><b>スペシャルランチ</b> 玉子豆腐<br>エネルギー 735kcal | <b>8</b> 鶏肉と白菜のクリーム煮<br>エネルギー 914kcal<br>かぼちゃコロッケ<br>蛋白質 17.2g 豆腐フライ<br>脂質 24.5g シルバーサラダ<br><b>スペシャルランチ</b> カニ足風フライ<br>エネルギー 1033kcal | <b>9</b> 肉団子野菜炒め<br>エネルギー 835kcal<br>ビーフコロッケ<br>蛋白質 25.2g 子持ちしししゃもフライ<br>脂質 23.7g キャベツ芝和え<br><b>スペシャルランチ</b> かに玉ボール<br>エネルギー 844kcal |
|--|---|--|--|---|--|

|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| <b>11</b> 豚肉と茄子の炒め物<br>エネルギー 850kcal<br>はんぺんチーズサンドフライ<br>蛋白質 18.9g チキン南蛮<br>脂質 33.2g かぼちゃの煮物<br><b>スペシャルランチ</b> 味付けもずく<br>エネルギー 857kcal | <b>12</b> 鶏肉とさつま芋のマスタードマヨソース<br>エネルギー 996kcal<br>クリーミーコーンコロッケ<br>蛋白質 17.8g 野菜巻き<br>脂質 31.1g 里芋煮<br><b>スペシャルランチ</b> じゃがマヨオムレツ<br>エネルギー 1032kcal | <b>13</b> チャプチェ<br>エネルギー 765kcal<br>えびかつ<br>蛋白質 20.7g ハヤシオムレツ<br>脂質 21.8g れんこんきんぴら<br><b>スペシャルランチ</b> 黒酢あんかけ肉団子<br>エネルギー 866kcal | <b>14</b> さばの味噌煮<br>エネルギー 780kcal<br>ねぎ塩鶏カツ<br>蛋白質 25.1g オニオンマリネ<br>脂質 23.3g もち入り巾着<br><b>スペシャルランチ</b> 野菜と豆腐のたまご寄せ<br>エネルギー 838kcal | <b>15</b> 八宝菜<br>エネルギー 1017kcal<br>チキンカツ<br>蛋白質 22.1g じゃがいも串フライ<br>脂質 26.3g 野菜天<br><b>スペシャルランチ</b> ジャンボシューマイ<br>エネルギー 1149kcal | <b>16</b> 豚肉と大根の炒め煮<br>エネルギー 837kcal<br>ミートコロッケ<br>蛋白質 14.6g ハムステーキ<br>脂質 28.4g 大学芋<br><b>スペシャルランチ</b> オーシャンスティックフライ<br>エネルギー 899kcal |
|---|--|--|---|--|---|

|   |   |  |  |   |                       |
|---|---|--|--|---|-----------------------|
| <b>18</b> キーマカレー<br>エネルギー 948kcal<br>トンテキ<br>蛋白質 25.2g アジフライ<br>脂質 44.7g チンゲン菜のソテー<br><b>スペシャルランチ</b> れんこん天<br>エネルギー 1002kcal | <b>19</b> 鶏肉のねぎ味噌焼き炒め<br>エネルギー 760kcal<br>白身フライ<br>蛋白質 20.2g こつぶメンチカツ<br>脂質 25.5g 竹の子煮<br><b>スペシャルランチ</b> ミニウインナードッグ<br>エネルギー 861kcal | <b>20</b> ペPPERビーフ<br>エネルギー 749kcal<br>スパイシーオムレツ<br>蛋白質 17.0g 茄子の揚げびたし<br>脂質 23.2g にんじんマリネ<br><b>スペシャルランチ</b> 紅生姜のさつま揚げ<br>エネルギー 798kcal | <b>21</b> 豚肉のキャベたま炒め<br>エネルギー 738kcal<br>クリームコロッケ(ベニズワイガニ入り)<br>蛋白質 20.1g ビーンズサラダ<br>脂質 29.6g ぜんまいの煮物<br><b>スペシャルランチ</b> ミニたい焼き<br>エネルギー 802kcal | <b>22</b> すき焼き風コロッケ<br>エネルギー 1090kcal<br>肉野菜炒め<br>蛋白質 25.5g 焼き豆腐のゆず田楽<br>脂質 28.6g 小松菜の辛子和え<br><b>スペシャルランチ</b> プチ肉まん<br>エネルギー 1143kcal | <b>23</b><br>おまかせメニュー |
|---|---|--|--|---|-----------------------|

|   |  |   |   |                   |                   |
|---|--|---|---|-------------------|-------------------|
| <b>25</b> チーズハンバーグ<br>エネルギー 750kcal<br>ナポリタン<br>蛋白質 16.6g フライドポテト<br>脂質 26.1g エビフライ<br><b>スペシャルランチ</b> ミニいちご風味大福<br>エネルギー 799kcal | <b>26</b> 麻婆豆腐<br>エネルギー 896kcal<br>生鶏天ぷら<br>蛋白質 20.1g 油揚げのしぐれ煮<br>脂質 26.9g ジャーマンポテト<br><b>スペシャルランチ</b> 金山寺味噌カップ<br>エネルギー 917kcal | <b>27</b> 牛肉のオイスター炒め<br>エネルギー 935kcal<br>豚玉ねぎ串カツ<br>蛋白質 25.6g つくね<br>脂質 38.6g 大根サラダ<br><b>スペシャルランチ</b> フィッシュフライ<br>エネルギー 1100kcal | <b>28</b> メンチカツ<br>エネルギー 930kcal<br>チキンのトマト煮<br>蛋白質 20.1g ミニフランクフルト<br>脂質 37.8g ひじき煮<br><b>スペシャルランチ</b> ごまじゃがおやき<br>エネルギー 963kcal | <b>29</b><br>冬期休業 | <b>30</b><br>冬期休業 |
|---|--|---|---|-------------------|-------------------|