

# レディース&ヘルシー2020.12月献立表



川崎店 044-276-0795



	月	火	水	木	金
昼食		1日	2日	3日	4日
		チキンライス カニクリームコロッケ デミートボール ロールキャベツ チーズオムレツ 青菜ソテー	のりべん 親子煮 竹輪磯辺揚げ さつま揚げ(生姜) 焼き鳥 インゲンごま和え	五日ご飯 白身魚フライ 豚大根煮 ピーマン肉詰めフライ グリーンピース棒天 キャベツ炒め	青じそご飯 とんかつ がんと・里芋煮 関西風だし巻玉子 イカフライ もやし炒め
		エネルギー 560kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.9g 食塩 3.8g	エネルギー 611kcal 蛋白質 20.6g 脂質 19.2g 食塩 2.2g	エネルギー 589kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.0g 食塩 3.4g	エネルギー 598kcal 蛋白質 16.0g 脂質 18.1g 食塩 2.4g
昼食	7日	8日	9日	10日	11日
	わかめご飯 サーモンフライ マカロニサラダ 鶏の唐揚げ キャベツ大判焼き 三色炒め	サフランライス ポークカレー チキンピカタ風 ピリ辛ウインナー はんぺんチーズ パプリカソテー	そばろご飯 エビカツ 切干大根煮 白身魚きんぴらバーグ 棒天(ごぼう) 野菜炒め	ひじきご飯 肉野菜炒め 大豆ボール 鯖竜田揚げ かぼちゃしゅうまい インゲンソテー	チャーハン 八宝菜 野菜春巻 にら饅頭 甘酢あん棒肉団子 青菜炒め
	エネルギー 616kcal 蛋白質 14.3g 脂質 18.8g 食塩 3.4g	エネルギー 583kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.8g 食塩 3.9g	エネルギー 585kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.2g 食塩 2.5g	エネルギー 603kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.4g 食塩 4.0g	エネルギー 580kcal 蛋白質 15.6g 脂質 16.1g 食塩 4.2g
昼食	14日	15日	16日	17日	18日
	きのこご飯 豚肉生姜炒め かにかま天ぷら ささみ磯辺フライ さつま揚げ(枝豆) 白菜のお浸し	のりべん メンチカツ かぼちゃサラダ カレーコロッケ 赤小玉 野菜炒め	鮭わかめご飯 牛丼煮・花型人参 おからポテト ネギ入り厚焼玉子 鶏肉きんぴら包み 三色炒め	カレーピラフ ミニハンバーグ クリームシチュー 玉子ロール ミニチキン(レモンハーブ) 青菜コーンソテー	うめちりご飯 鶏海苔巻き唐揚げ れんこんきんぴら みそ味つくね ミニ千草焼き 野菜炒め
	エネルギー 584kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.3g 食塩 3.0g	エネルギー 601kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.9g 食塩 2.4g	エネルギー 597kcal 蛋白質 15.5g 脂質 19.5g 食塩 2.7g	エネルギー 603kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.7g 食塩 3.8g	エネルギー 572kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.7g 食塩 2.4g
昼食	21日	22日	23日	24日	25日
	ひじきご飯 チキンカツ かぼちゃの煮物 あじなめろう磯辺揚げ いかすり身巻き キャベツコーンソテー	チャーハン 麻婆豆腐 揚げ餃子 青椒肉絲春巻 イカにもたこ焼 野菜炒め	サフランライス チキンカレー コーンたっぷりフライ 人参インゲン豚バラ巻 サーモンソーセージステーキ ブロッコリードレッシング和え	そばろご飯 肉じゃが アジフライ 野菜豆腐寄せ 花型さつま揚げ 青菜のお浸し	チキンライス ミートボール グラタン風コロッケ 星形オムレツ スパゲティサラダ キャベツソテー
	エネルギー 564kcal 蛋白質 14.2g 脂質 15.1g 食塩 2.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 14.0g 脂質 18.8g 食塩 3.9g	エネルギー 589kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.5g 食塩 3.4g	エネルギー 577kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.8g 食塩 2.0g	エネルギー 575kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.6g 食塩 4.1g
昼食	28日				
	菜飯ご飯 赤魚フライ ポテトチキンロール 厚焼玉子 もやし炒め ブロッコリーごま和え				
	エネルギー 561kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.4g 食塩 3.2g				

※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。