

# 12月 お弁当献立表

12月16日 から 12月31日

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
 <b>冬至</b>	<b>とんかつ</b> ひじき炒り煮 マカロニサラダ 昆布豆煮	<b>おでん</b> (有機大根、厚揚げ、ねり天、他) コロッケ 春雨梅サラダ	<b>スタミナ炒め</b> 野菜かきあげ れんこん金平 青菜のごま油炒め	<b>肉味噌めん</b> 野菜コロッケ 玉ねぎ時雨煮 白菜キムチ	<b>おまかせメニュー</b>
	613Kcal 脂質41.1g 塩分4.1g	242Kcal 脂質11.5g 塩分4.7g	432Kcal 脂質25.6g 塩分3.3g	311Kcal 脂質15.3g 塩分3.1g	
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
<b>ハンバーグ</b> れんこん金平 青ねぎ炒め 春雨梅サラダ	<b>ハムカツ</b> 高野含め煮 青菜炒り煮 大根なます	<b>ロールキャベツ</b> カレースパゲティ わかたけ煮 にんじんマリネ	<b>和風からあげ</b> マカロニサラダ 大根煮浸し ナムルもやし	<b>白身フライ</b> 海鮮焼売 ハムステーキ ひじき炒り煮	<b>おまかせメニュー</b>
396Kcal 脂質21.1g 塩分3.7g	382Kcal 脂質19.9g 塩分4.4g	386Kcal 脂質17.8g 塩分3.7g	476Kcal 脂質30.4g 塩分3g	392Kcal 脂質19.5g 塩分3.5g	
29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
					 今年もおせわに なりました

\* ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

- ・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
- ・直射日光のある場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

## 【楽しむ年末年始のお食事】

今年も残すところあとわずかとなりました。本年もひとかたならぬご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。  
 2026年も従業員一同、皆様にご満足頂けるよう更なる品質向上とサービスを心がけ真心こめたお弁当作りに励んでいく所存でございますので、引き続きより一層のご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。  
 さて、この時期は、クリスマスに忘年会、お正月に新年会とパーティー料理やお酒の席による食べ過ぎ・飲み過ぎに注意が必要です。おめでたい席だからこそ、健康に過ごせるように食事に工夫をしましょう。★おもちの食べ過ぎは注意 ★アルコールは種類は問わず適量で★パーティー料理、重箱料理は食べた量を把握しにくいものです。はじめに取り分けて食べる量を確認しましょう ★外食やおせち料理は野菜が不足しがちです。夕食を鍋料理にするなど積極的に野菜を摂っていきましょう

姫路市香寺町中仁野502番地  
 TEL 079-232-3272  
 FAX 079-232-6683

兵庫県神戸市西区櫛谷町松本809-1  
 TEL 079-232-3272  
 FAX 079-232-6683