

2019年12月 Lunch Menu

Hope 希望 手作り弁当を
Happy 幸せ 3つのHで
Health y 健康 お届けします

月	火	水	木	金	土
2 チーズinメンチカツ 大根田楽煮 水餃子カニねぎあんかけ 熱量762kcal/塩分4.2g 蛋白質17g/脂質13g/炭水化物140g	3 豚生姜焼き 棒々鶏 白身フライ 熱量906kcal/塩分3.5g 蛋白質27g/脂質25g/炭水化物127g	4 若鶏唐揚げ ソース焼きそば 田舎煮 熱量815kcal/塩分4.1g 蛋白質23g/脂質22g/炭水化物120g	5 麻婆豆腐 オムレツ にしん蒲焼き風 熱量782kcal/塩分3.2g 蛋白質26g/脂質21g/炭水化物118g	6 チキンカレー 五目ひじき煮 イカフライ 熱量805kcal/塩分3.0g 蛋白質26g/脂質19g/炭水化物129g	7 中華旨煮 春巻き ブロッコリーマヨサラダ 熱量736kcal/塩分3.2g 蛋白質18g/脂質20g/炭水化物119g
9 デミグラスハンバーグ きんぴら牛蒡 ジューシー肉焼売 熱量900kcal/塩分4.4g 蛋白質25g/脂質25g/炭水化物130g	10 鶏すき焼き トマトジャーマン 青菜ごま和え 熱量747kcal/塩分3.8g 蛋白質21g/脂質17g/炭水化物121g	11 カツ煮 彩り野菜のツナ和え 大根とイカの煮物 熱量804kcal/塩分3.8g 蛋白質20g/脂質20g/炭水化物122g	12 酢 鶏 チャプチェ ブロッコリー胡麻マヨ和え 熱量831kcal/塩分3.2g 蛋白質27g/脂質26g/炭水化物114g	13 焼きうどん 竹輪天ぷら 隠元バターソテー 熱量804kcal/塩分4.2g 蛋白質18g/脂質19g/炭水化物130g	14 豚 井 フィッシュフライ さつま揚げ煮 熱量822kcal/塩分3.7g 蛋白質19g/脂質17g/炭水化物114g
16 ハッシュドビーフ イカフライ 高野豆腐の煮物 熱量934kcal/塩分4.8g 蛋白質30g/脂質26g/炭水化物134g	17 W・エビフライ ひじき煮 タルタルサラダ 熱量839kcal/塩分3.3g 蛋白質20g/脂質23g/炭水化物132g	18 回鍋肉 田舎煮 ジャンボ餃子 熱量795kcal/塩分2.9g 蛋白質20g/脂質26g/炭水化物108g	19 油淋鶏 切干大根煮 シルバーサラダ 熱量800kcal/塩分4.1g 蛋白質23g/脂質14g/炭水化物128g	20 ごまだれチキンカツ 茄子ミート ポテトサラダ 熱量825kcal/塩分3.1g 蛋白質23g/脂質19g/炭水化物124g	21 厚切りハムカツ キムチ野菜炒め ぜんまい信田煮 熱量796kcal/塩分3.4g 蛋白質19g/脂質17g/炭水化物120g
23 豚肉の卵とじ 赤魚レモンペッパー焼き マカロニサラダ 熱量796kcal/塩分3.6g 蛋白質26g/脂質18g/炭水化物115g	24 クリームシチュー ベイクドポテト あさり大根煮 熱量934kcal/塩分4.8g 蛋白質23g/脂質27g/炭水化物130g	25 チンジャオロース オムレツ 春雨中華サラダ 熱量831kcal/塩分3.9g 蛋白質21g/脂質18g/炭水化物116g	26 チーズinハンバーグ アジフライ パンプキンサラダ 熱量847kcal/塩分3.3g 蛋白質26g/脂質24g/炭水化物125g	27 ポークカレー 切干大根煮 イカ野菜フライ 熱量788kcal/塩分3.6g 蛋白質12g/脂質15g/炭水化物123g	28 酢 豚 さんま塩焼き コロケ 熱量801kcal/塩分3.5g 蛋白質21g/脂質18g/炭水化物117g
		13日(金)、26日(木)は、ご飯(白米)が炊き込みご飯に代わります。		本年もご愛顧賜り、誠に有難うございました。 来年もよろしくお願ひ申し上げます。	

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願ひ致します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

《12月の行事食》



★12月23日『かぼちゃの日』

かぼちゃの主成分は炭水化物(糖質+食物繊維)です。βカロテンが豊富で体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは粘膜や皮膚の抵抗力を高める働きがあり、他の野菜と比べ糖質が多いため、カロリーも多くなっています。体に負担がかかりにくく、腹持ちがいい特徴もあります。



★12月31日『年越しそばの日』

そば粉はルチン(別名ビタミンP)成分が含まれています。ルチンはポリフェノール成分で血管の弾力性を高めるため、脳卒中の予防効果や血圧や血糖値を下げる働きがあります。また、高血圧や動脈硬化にも効果があります。原料のそば粉は、うどんやパスタの原料である小麦や白米と比べ、ビタミンB群・ミネラルが豊富です。

【今日のおいしいが、午後からの活力】

横浜ランチサービス株式会社

神奈川県横浜市磯子区峰町575
TEL045-831-8171 FAX045-831-8175

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

貴社のお弁当休日に○印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。