

12月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>今年もハローランチのお弁当を御愛食頂き、誠に有難う御座いました。来年も今年以上に皆様へ美味しいお弁当をお届け出来るよう、社員一同励んで参ります。来年もハローランチのお弁当を宜しくお願い致します。</p> 			1日	2日	3日
			煮込みハンバーグ もやしソテー 野菜のマリネ風 蒸し魚 厚揚げ煮 278kcal	ぶりのポン酢照り焼き 大根和風サラダ 野菜みそ炒め いんげんの含め煮 厚揚げの炒め物 264kcal	トンカツ味噌ソース しめじと筍の旨煮 胡瓜と蒸し鶏の酢の物 チンゲン菜の炒め物 なめたけおろし和え 327kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日
パンパンジー 高野豆腐煮付 ポトフ 野菜のゆかり和え 茄子味噌炒め 248kcal	ぶり大根 小松菜の酢味噌和え 金平ごぼう わかめサラダ カラフルピーマンソテー 274kcal	キャベツ入りメンチカツ 大豆のサラダ パンパンジー きのこソテー ピーナッツ和え 327kcal	鶏肉黒ごま味噌焼き 野菜マリネ ほうれん草鯉和え 大豆の煮物 ツナサラダ 269kcal	豚肉の細切炒め がんと煮付け 大根酢の物 ハムサラダ きのこソテー 271kcal	たらの竜田揚げ にんじんシリシリ 焼き茄子のたれかけ 高野豆腐の含め煮 なめこの酢の物 266kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
鶏天 きのこ炒め たたきごぼう ふきと筍煮物 小松菜の和え物 268kcal	さわらの西京焼き 青梗菜ソテー ひじきの炒り煮物 なめたけおろし和え カリフラワーの鯉和え 263kcal	肉じゃが ほうれん草炒め 豚しゃぶ梅風味 白菜煮付け もやしのお浸し 275kcal	ホイコーロー インゲンの胡麻和え 大根のそぼろあん 焼き茄子 やみつき胡瓜 274kcal	鯉の唐揚げ もやしのナムル 炒り豆腐 ほうれん草の鯉和え 白菜の煮付け 262kcal	鶏ちゃん おかか和え マカロニサラダ たけのこ炒め物 カリフラワーのスープ煮 271kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日
酢鶏 ぜんまい煮 胡瓜もみ 大根のそぼろがけ むしなすサラダ 289kcal	豆腐ハンバーグおろしポン酢 人参サラダ 牛しぐれ もやしの胡麻和え 青菜と厚揚げの炒め物 295kcal	青椒肉絲 白菜のなめ茸和え 小松菜の酢味噌和え もやしのカレー炒め ふきの煮物 270kcal	鶏肉ときのこの和風炒め おろし和え 胡瓜と茄子の中華あえ 白菜とツナの煮浸し 小松菜のソテー 269kcal	麻婆茄子 オムレツ サラダ 小松菜のごまあえ 竹輪と白菜煮 285kcal	赤魚の煮付け ガーリック炒め 茄子のオランダ煮 野菜サラダ にんじんナムル 266kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日
えびのチリソース 根菜マリネ 白菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーのサラダ ひじきの炒り煮物 295kcal	揚げ出し豆腐 えのき酢の物 ごぼうツナサラダ 豚肉の葱炒め 竹輪と白菜煮 283kcal	豚肉の味噌炒め サワーキャベツ むしなすサラダ 高野豆腐のオランダ煮 えのきのソテー 269kcal	年末休暇	年末休暇	年末休暇 

- *仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- *カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください。
- *弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

☎ (554) 1612 FAX (553) 7959