



# 12月予定献立表

## 八福

TEL:63-1020

日付	副食	上	副	幕の内
12月1日	木 天ぷら/えび、薩摩芋、竹輪、搔揚 卵の花 大根の中華サラダ 胡瓜とえのきのごま酢 煮豆	野菜天の照り焼き しゅうまい 野菜ソテー 里芋の煮物		鯖の照り焼き じゃが芋の揚げ煮 がり 野菜かきあげ きなこ大福 豚肉の焼き肉 かいわれ
12月2日	金 鶏肉のから揚げ レモン添え 生野菜 じゃが芋の南蛮炒め キャベツサラダ ごぼう炒り煮 白菜の辛醤油和え	鯖の煮付け がり みかん 焼豆腐の煮物		豆腐ハンバーグ ウインナー スパソテー 煮玉子 しゅうまい 煮物/厚揚げ、人参、ほか
12月3日	土 味噌カツ 生野菜 玉葱とハムのマリネ 玉子とじ 大根の梅肉和え 茄子辛子漬け	いかのカレー揚げ レモン添え 生野菜(サンチュ) 白菜とツナの含め煮		チキンカツ コロッケ 生野菜 フライドポテト ブロッコリー 煮物/椎茸、生姜棒天、こんにやく、竹輪
3日間平均	342kcal 蛋白質16.0g 脂質21.6g 食塩1.6g	269kcal 蛋白質16.5g 脂質14.5g 食塩1.8g		495kcal 蛋白質23.2g 脂質29.6g 食塩2.3g
12月5日	月 赤魚の照焼 みかん 竹の子白みそ和え 春雨サラダ きゃらぶき 浅漬け	豆腐ハンバーグ かに足フライ キャベツのソテー なめこおろし和え		野菜天の照り焼き ぎょうざ インゲンのソテー 一食マヨネーズ さつま芋のレモン煮 イタリアンサラダ
12月6日	火 ポテトコロッケ チキンカツ 生野菜 煮物/かにふわふわ豆腐、枝豆白揚 鶏すき キャベツゆかり和え ごま昆布	かれいの竜田揚 かに風味かまぼこ 生野菜 一食タルタルソース 大根の南蛮炒め		酢豚 春巻 みかん 鯖の塩焼き 玉葱の搔揚げ
12月7日	水 豆腐ハンバーグ えびかつ ポイルキャベツ 卵とじ 白菜と桜えびの炒め煮 人参のサラダ 浅漬け	鶏肉のから揚げ レモン添え 生野菜 みかん 椎茸の佃煮		白身魚フライ カキフライ タルタルソース 生野菜 もずくの酢の物 かまぼこ添え がんも 豚肉の生姜焼き 紅生姜 サンチュ カップエッグ 葱焼き キャベツのソテー 小松菜お浸し
12月8日	木 さばの照焼き なめこおろし和え じゃが芋の南蛮炒め ひじきの白和え 竹輪のサラダ かぶの甘酢漬け	酢豚 玉子の煮物 もやしのナムル		おムレツフライ 生野菜 ささみチーズフライ ツナとかいわれの醤油和え
12月9日	金 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 大根の酢の物 白菜の胡麻和え 南瓜の煮物	オムレツフライ 生野菜 ささみチーズフライ ツナとかいわれの醤油和え		ほっけの塩焼き がり 五目しんじょ おくらおほか和え 切干大根 味噌かけ/揚げ豆腐、玉子、ピーマン
5日間平均	270kcal 蛋白質15.4g 脂質14.8g 食塩1.9g	344kcal 蛋白質17.0g 脂質20.6g 食塩2.2g		454kcal 蛋白質21.3g 脂質27.6g 食塩2.6g
12月12日	月 ほきのムニエル 野菜オムレツ スパサラダ 大根の甘酢和え 茄子と玉葱の炒め煮 一口昆布	栗南瓜コロッケ えびかつ 生野菜 こんにやくの炒め煮		いかの唐揚げ レモン添え 蓮根チップ 生野菜 ポテトサラダ 棒々鶏
12月13日	火 鱈フライ 揚げじゃが 生野菜 大根の煮物 筍の白味噌和え 白菜の中華和え 浅漬	ほっけの西京焼 がり 厚揚げの煮物 南瓜サラダ		鯖の煮付け がり 胡瓜と蒲鉾の酢の物 鶏レバー甘辛煮 煮物/大根、薩摩揚、がんも、いんげん
12月14日	水 やきそば 炒り卵 ハムカツ ごぼうと人参の炒め煮 じゃがいもおほか和え いんげん胡麻和え	天ぷら/海老、ピーマン、かにかま、搔揚 キャベツのサラダ 鶏レバーの甘辛煮		煮物/揚げ玉煮、南瓜、竹輪、かにふわふわ豆腐 ハンバーグ きのコソースかけ 合鴨パストラミ えびかつ キャベツのカレー炒め物
12月15日	木 鶏肉のから揚げ レモン添え 生野菜 八宝菜 蓮根とハムのサラダ もやしの辛子醤油和え 浅漬け	味噌おでん/大根、玉子、揚豆腐、半平 ハンバーグの照焼き キャベツのソテー		フライドチキン オムレツ 生野菜 オレンジ 高菜油いため 大根のゆずごまドレサラダ
12月16日	金 味噌かけ/揚げ豆腐、五目しんじょ、南瓜 白菜とりんごのサラダ 玉子とじ 金時豆 玉葱と青梗菜のおほか	豚肉の焼き肉 佃煮昆布 みかん		天ぷら/海老、さつま芋、ピーマン かき揚げ 竹輪 炭火焼つくね 煮物/小結白滝、餅巾着、半平、椎茸
12月17日	土 鯖の煮付け 梅ザーサイ 切干大根の煮物 麻婆豆腐 ひじきごま酢和え 浅漬け	おろし豚カツ 生野菜<キャベツ> 一食明太子		赤魚の照り焼き 味噌かけ/茄子、里芋、いんげん、蒲鉾 豚玉 梅かつおザーサイ
6日間平均	266kcal 蛋白質15.1g 脂質13.6g 食塩2.4g	338kcal 蛋白質17.3g 脂質19.0g 食塩2.5g		412kcal 蛋白質22.5g 脂質23.3g 食塩2.6g
12月19日	月 いかの唐揚げ レモン添え 生野菜 おぼこ煮 竹輪のサラダ 椎茸の佃煮 浅漬け	かれいのムニエル オーロラソース ウインナー ふきの白和え		アジフライ 生野菜 オーロラソース 海老カツ みかん 煮物/枝豆がんも、ふき、出し巻き卵
12月20日	火 玉子サラダフライ コーンメンチカツ 金平ごぼう ポテトサラダ 一食なめ茸 酢れんこん	豚串カツ 春巻き 生野菜 大根中華和え		ホキのバター焼き がり ミニなめ茸 かぶの煮物 豆腐田楽/大根、赤小玉
12月21日	水 ホキのバター焼き 搔揚 サウザンサラダ 大根の梅肉あえ 高菜の油炒め 浅漬け	いかのから揚げ サンチュ 玉子のカレー煮 白菜とツナの含め煮		おろし豚カツ 生野菜 ポン酢 おろし和え 竹輪入り金平 煮玉子 こも豆腐煮物
12月22日	木 酢豚 煮玉子 もやしの炒め物 キャベツのサラダ さつま芋の煮物 浅漬け	鯖の照り焼き 煮物/こも豆腐、人参 かぶの煮物		豆腐ハンバーグの照焼き ハムステーキ 人参のグラッセ 揚げじゃが 玉葱のソテー イタリアンサラダ
12月23日	金 白身魚フライ 串カツ 生野菜 ひじき炒め煮 マカロニケチャップ炒め 大豆煮 浅漬け	ハムステーキ たこベジかつ 玉葱のソテー いかちり 黒豆がんもの含め煮		やきそば カレーコロッケ 野菜サラダ 青梗菜の塩昆布和え たらの竜田揚げ キャベツソテー
5日間平均	300kcal 蛋白質12.7g 脂質18.7g 食塩1.7g	317kcal 蛋白質16.5g 脂質18.9g 食塩2.2g		425kcal 蛋白質21.8g 脂質24.4g 食塩3.3g
12月26日	月 赤魚の照り焼き 玉葱の搔揚 中華春雨 切干大根煮 茗荷芽の醤油煮 玉葱のおほか醤油和え	鶏肉のから揚げ 生野菜 レモン ぎょうざフライ かぶの甘酢漬け		肉包み揚げ トマトソースかけ スパゲティ いかメンチ 高菜油いため 八福出巻玉子/竹輪、五目しんじょ煮物
12月27日	火 白身魚フライ カキフライ 生野菜 ブロッコリーのサラダ 南瓜煮物 おくらのおほか和え キャベツゆかり和	天ぷら/海老、ピーマン、かにかま、搔揚 茄子ときぬさやの炒め煮		鶏肉のから揚げ レモン添え 生野菜 魚と野菜の豆腐寄せ 生姜あんかけ 金平ごぼう
12月28日	水 鶏の唐揚げ 生野菜 みかん ポテトサラダ ウインナー なめこおろし ツナ醤油和え たいみそ	うにのクリームコロッケ 生野菜 かに足フライ ペンネグラタン ミニデザート		味噌豚カツ 茄子はさみ揚げ みかん 生野菜 ほき竜田揚げ キャベツ塩昆布和え
3日間平均	297kcal 蛋白質15.1g 脂質16.7g 食塩1.7g	349kcal 蛋白質13.0g 脂質21.0g 食塩2.1g		550kcal 蛋白質24.8g 脂質35.3g 食塩2.4g
1ヶ月平均	289kcal 蛋白質14.8g 脂質16.5g 食塩1.9g	327kcal 蛋白質16.3g 脂質19.0g 食塩2.2g		455kcal 蛋白質22.5g 脂質27.0g 食塩2.7g

☆ご迷惑をおかけしますが日曜、祝祭日、第二、四土曜日はお休みさせていただきます。  
☆材料の入荷により多少献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
☆黒字の献立は、上副食・幕の内も入ります。

☆野菜たっぷり、カロリー計算された八福のお弁当。  
スタッフ一同真心こめてお届けしております。

今年も一年八福のお弁当をご利用いただきありがとうございました。  
来年もなお一層安心安全でおいしいお弁当作りに励んでまいりますので  
今後ともよろしく願いいたします。

