

[門前仲町校お弁当] 12月メニュー※月-金の夕食のみ

門前仲町校お弁当業者：有明のお弁当

12

December

2019

Monthly Menu

管理栄養士が考えた今月のメニュー

※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一食分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を確保するものではありません。HC=ヘルシー、DK=デラックス(栄養価に優れた)、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/炭水化物(g)/食塩相当量(g)の順に記載しております。

- 02 月** 竹の子は食物繊維豊富 HC:552kcal / 14.5g / 19.9g / 69.8g / 2.0g
DX:818kcal / 20.5g / 32.3g / 98.4g / 2.7g

豚肉と竹の子の青椒肉絲風
ゆふいん産牛乳のきのこクリームコロッケ
・高野と卵の煮物
・山形産「そばの実なめこ」とくわいの和風和え
・マカロニサラダ

03 月 厚揚げでこってり麻婆 HC:546kcal / 19.4g / 18.4g / 66.3g / 2.5g
DX:842kcal / 28.8g / 32.0g / 95.7g / 3.4g

挽き肉たっぷり厚揚げの麻婆豆腐
サクサク！ウィンナーフライ
・鶏肉のさつま揚げ ・小松菜の辛子和え
・サーモンとブロッコリーの柚子風味おろしサラダ

04 月 とろ〜りチーズ HC:452kcal / 16.2g / 10.5g / 64.0g / 2.6g
DX:690kcal / 26.1g / 19.1g / 89.6g / 3.5g

チーズインハンバーグ
お楽しみの1品
・ひじき煮 ・きたあかりのほくほくポテトフライ
・きゅうり、およがし、ナスとオクラの和風サラダ

05 月 ご当地グルメ・新潟 HC:454kcal / 15.9g / 10.0g / 67.3g / 1.9g
DX:644kcal / 23.5g / 14.6g / 93.2g / 2.9g

新潟タレカツ風チキンカツ
あんこうのおろし煮風
・まんまるごま豆腐 ・いろいろきのこのパザル炒め
・店主おすすめサラダ

06 月 大奮のイベントメニュー HC:474kcal / 13.0g / 10.9g / 71.6g / 1.6g
DX:694kcal / 19.4g / 19.3g / 97.3g / 2.6g

海老カツ〜タルタルソース〜
薄切り牛肉のビーフシチュー
・ペーコンとかぶのサツと炒め
・冬が旬！国産河北菜とかわめの和風和え
・いちご風味のあんころ大福

09 月 黒酢と鶏で酢豚風 HC:547kcal / 15.0g / 18.5g / 71.4g / 2.4g
DX:875kcal / 22.9g / 36.2g / 102.3g / 3.4g

黒酢の酢鶏〜鶏唐揚げと野菜の黒酢〜
新潟県産舞茸入り豆腐ハンバーグ〜利尻昆布だしあん〜
・竹の子の土佐煮
・スタップエンドウとパブリカのアンチョビ炒め ・ポテトサラダ

10 月 食欲そそるねぎ塩だれ HC:543kcal / 15.6g / 17.5g / 68.9g / 1.9g
DX:766kcal / 21.3g / 26.4g / 93.7g / 2.5g

豚しぶと〜ザイサイのねぎ塩だれ
厚切りひとくちイカフライ〜ハニーマスタードソース〜
・さばの塩焼き ・紅あずまかつま芋の甘露煮
・カニカマと春雨の中巻サラダ

11 月 チキン+梅塩昆布 HC:573kcal / 17.8g / 17.5g / 76.8g / 2.4g
DX:860kcal / 27.2g / 29.6g / 108.4g / 3.3g

チキン竜田揚げ〜梅塩昆布ソース〜
モツアレラのラビオリ〜ミートソースがけ〜
・切干大根煮 ・ひとくちチヂミ〜ピリ辛ダレ〜
・サラダこんにゃくと水菜のすりおろし野菜サラダ

12 月 話題の*しびれ料理* HC:495kcal / 17.2g / 15.2g / 62.1g / 2.3g
DX:648kcal / 23.4g / 18.0g / 84.8g / 2.8g

四川料理よだれ鶏風〜ささみと野菜和え〜
白身魚フライ〜明太子ソース〜
・ハムステーキ ・おまかせの副菜
・コーンと根菜のマリネ

13 月 ホタテはタウリン豊富 HC:463kcal / 17.3g / 10.1g / 73.4g / 3.0g
DX:672kcal / 24.7g / 14.7g / 99.3g / 3.6g

絶品☆ホタテ風味フライ
ほうれん草入りキーマカレー
・里芋の煮こがし ・オクラ入り松前漬
・しらすとかわめのピリ辛サラダ

16 月 香味ダレがやみつき HC:510kcal / 16.5g / 16.3g / 64.3g / 1.9g
DX:840kcal / 29.4g / 33.1g / 90.3g / 2.7g

若鶏の油淋鶏風唐揚げ〜ネギ生姜和え〜
ウィンナーとキャベツのソース炒め
・カニ風味かまぼこの天ぷら ・春雨と油揚げの煮浸し
・パザルマカロニサラダ

17 月 ぶりぶりエビフライ HC:553kcal / 16.4g / 15.6g / 76.1g / 1.9g
DX:747kcal / 22.1g / 21.4g / 101.9g / 2.5g

ミニエビフライ〜タルタルソース〜
山形名物 芋煮
・歌留入り照り焼き肉団子 ・ヤングコーンのトマトチリ炒め
・おまかせデザート

18 月 きのこクリームソース HC:551kcal / 16.8g / 17.9g / 71.4g / 2.0g
DX:843kcal / 26.9g / 31.8g / 98.4g / 2.6g

粗挽き肉ハンバーグ〜濃厚きのこシャンピニオンソース〜
さんまの竜田揚げ〜柚子おろしソース〜
・結びこんにゃくの和風煮〜山椒風味〜 ・アスパラの白和え
・鹿児島県産さつま芋とかぼちゃのココロサラダ

19 月 名古屋めし風味噌カツ HC:479kcal / 16.7g / 12.3g / 65.9g / 2.4g
DX:724kcal / 25.2g / 21.2g / 94.9g / 3.1g

国産チキンカツ〜味噌カツ風ソース〜
ツナと野菜のカラルベジマッシュ
・高野と花巻の煮物 ・細切り昆布の旨煮
・大根と人参の紅白なます

20 月 春雨に旨味が凝縮 HC:473kcal / 14.6g / 11.6g / 69.8g / 2.5g
DX:678kcal / 20.7g / 17.9g / 96.8g / 3.4g

ビビンバ風牛肉のピリ辛チャブチ
栄養豊富！山羊の内臓め天
・ひじき煮 ・焼き茄子の大根おろしソース
・かぶとパプリカの醬ドレッシングサラダ

23 月 食感も楽しめる1品 HC:524kcal / 16.2g / 15.5g / 71.3g / 2.6g
DX:731kcal / 22.5g / 21.1g / 98.8g / 3.4g

焼き豚・れんこん・小松菜の焼肉タレ炒め
瀬戸内産舌平目ミニエールのフライ
・精進がも煮 ・ほうれん草とまよしのナムル
・ポテトサラダ

24 月 Merry Christmas HC:513kcal / 23.9g / 13.3g / 70.3g / 2.4g
DX:767kcal / 35.7g / 21.1g / 100.3g / 3.9g

ジュニー牛カツ
蒸し鶏とキヌアのおかずサラダ〜Christmas仕立て〜
・きのこ入りスクランブル〜リュウ風炒め〜
・厚型オクラとこんにゃくの味噌サラダ
・モンブラン風濃厚マロンケーキ

25 月 濃厚オマールコロッケ HC:542kcal / 16.2g / 15.9g / 74.0g / 2.3g
DX:816kcal / 22.6g / 26.6g / 107.7g / 3.1g

絶品！オマールエビのピスコ風コロッケ
厚揚げとかぼちゃの柚子そばろあんかけ
・肉団子の黒酢あん ・おまかせの副菜
・じゃこと白菜の塩昆布サラダ

26 月 国産黄金生姜のソース HC:504kcal / 16.0g / 13.7g / 69.7g / 2.4g
DX:787kcal / 25.3g / 25.5g / 99.7g / 3.2g

淡路島産玉葱入りハンバーグ〜黄金生姜ソース〜
お楽しみの揚げ物
・大根の味噌煮 ・カキフライとパブリカのカレー炒め
・カニカマとくわいの再しそ風味サラダ

27 月 柔らかい豚ヒレカツ HC:451kcal / 19.7g / 9.7g / 66.6g / 2.2g
DX:664kcal / 31.7g / 15.6g / 95.1g / 2.6g

ヒレカツ〜ソース〜
シーフードのオニオンチャブチ
・切干大根煮 ・わかめとネギのサクサク醤油炒め
・ツナとブロッコリーのマスタードマリネ

30 月 おまかせメニュー

31 月 お休み

※写真はイメージです ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしてありません。ご了承ください。 ※仕入れの状態により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※マークは写真で紹介しているメニューです。

HPのお知らせコーナーの専用申込フォームより
お申込み下さい。※通常週分は2020年1月までの自動継続
通常週は【曜日ごと】
季節講習時は別途【日ごと】に承ります。