

2018年  
12月10日～12月24日

# 日替わり弁当 献立表



オレンジ 弁当 432円  ご飯 250g	12/10(月) いか磯辺天 竹の子山菜煮 海藻サラダ 厚揚げ煮 粉ふき芋 ○● <small>エネルギー 849kcal   たんぱく質 18.9g 脂質 18.8g 塩分 2.8g</small>	12/11(火) ポークカレー 突きこんぴり辛煮 春雨サラダ コーンフライ 白揚天煮 ○●△☆ <small>エネルギー 868kcal   たんぱく質 18.9g 脂質 18.8g 塩分 2.8g</small>	12/12(水) さくら御飯 蟹クリームコロッケ ひじき煮/牛蒡巻煮 白菜中華炒め 棒餃子 ○●△ <small>エネルギー 849kcal   たんぱく質 18.3g 脂質 18.2g 塩分 3.0g</small>	12/13(木) ビーフメンチカツ 五目大豆 ホイコーロー カレー粉ふき芋 大根煮 ○● <small>エネルギー 838kcal   たんぱく質 18.7g 脂質 18.4g 塩分 2.8g</small>	12/14(金) チーズインハンバーグ ビーフソテー もやしナムル 南瓜煮 いかフライ ○●△ <small>エネルギー 847kcal   たんぱく質 18.9g 脂質 18.3g 塩分 2.8g</small>	12/15(土) 白身フライ ほうれん草お浸し ジャーマンポテト えびカツ 煮物 ○●△ <small>エネルギー 850kcal   たんぱく質 19.1g 脂質 18.6g 塩分 2.7g</small>
	12/17(月) 厚切りとんかつ 八宝菜 ポテトサラダ 干しエビ入り野菜天 ししゃもフライ ○● <small>エネルギー 868kcal   たんぱく質 19.6g 脂質 19.0g 塩分 2.8g</small>	12/18(火) 天津かに玉/野菜ソース 焼きそば 青梗菜のごま和え 高野豆腐煮 春巻 ○● <small>エネルギー 852kcal   たんぱく質 19.4g 脂質 19.0g 塩分 2.8g</small>	12/19(水) チーズインメンチカツ 切干大根煮 玉葱ハムマリネ 粉吹き芋 がんも煮 ○● <small>エネルギー 866kcal   たんぱく質 19.9g 脂質 19.4g 塩分 2.8g</small>	12/20(木) 鯨フライ 茄子の味噌炒め もやしピピンバ 里芋煮 カップ納豆 ○●△ <small>エネルギー 852kcal   たんぱく質 18.3g 脂質 18.6g 塩分 2.8g</small>	12/21(金) 唐揚げ 南瓜サラダ へべろんチノ こんにやく煮 メバル塩焼き ○●△ <small>エネルギー 848kcal   たんぱく質 18.9g 脂質 18.6g 塩分 2.8g</small>	12/22(土) 豆腐ハンバーグ/きのこあん 蓮根金平 マカロニサラダ 煮物 揚げ物 ○●△ <small>エネルギー 852kcal   たんぱく質 19.6g 脂質 19.3g 塩分 2.8g</small>
オレンジ 弁当 432円  ご飯 250g	12/24(月) 振替休日	12/25(火) チキンカツ 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 三角稻荷煮 鯖塩焼き ○● <small>エネルギー 862kcal   たんぱく質 18.8g 脂質 18.9g 塩分 2.8g</small>	<div style="text-align: center;">                  おいしい笑顔 咲かせます。 おべんとう本舗  <b>株式会社 大富士</b>                  SAKURAFUJI GROUP             </div>			
	アレルギー表示 ○小麦◎そば ●たまご△乳製品 ▲落花生☆えび★かに					

## 年末年始休業のお知らせ

平素はご利用いただきまして誠に有難うございます。当社の年末年始の休業を下記の通りとさせていただきます。お客様には、ご不便ご迷惑をおかけいたしますがご了承の程、何卒宜しくお願い致します。

## 休業日

12月29日(土)～1月6日(日)

2019年も変わらずご愛顧の程、宜しくお願い致します。

## 栄養一口メモ

- ☆お腹の脂肪が気になりだしたら。  
食事は1日3回、腹8分目で
- ☆悪い脂肪から良い脂肪へ。  
特に肉類やお菓子に含まれる脂質を控え、魚を食べる回数を増やす。  
鯖の水煮缶・いわしの醤油煮缶などを上手に利用しよう

☆ 食材の仕入れの関係により献立内容が予告なく変更する場合がございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。

〒418-0006 富士宮市外神1816-7

電話 0544-58-5551

FAX 0544-58-5553

