



2024友・遊べんとう 12月のメニュー予定



友・遊べんとう ねやがわ
電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土	
2日 557 kcal(272)塩分 2.5 g ひき肉と野菜のみそ炒め 里芋の煮物 にんじんのツナ炒め きゅうりとわかめの酢の物	3日 634 kcal(349)塩分 2.1 g 鶏肉のごま焼き ウィンナーと野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 大根の甘酢漬け	4日 560 kcal(275)塩分 1.8 g 白身魚フライ じゃがいもの白煮 こんにゃくとちくわのきんぴら 野菜サラダ	5日 571 kcal(286)塩分 3.8 g 麻婆春雨 切り干し大根の卵とじ 田楽 白菜のおかか和え	6日 525 kcal(240)塩分 2.7 g 炒り鶏 ピーマンとかまぼこ炒め しゅうまい 小松菜としめじのポン酢和え	7日 577 kcal(292)塩分 2.5 g 肉じゃが 青梗菜としめじの炒め物 炒り卵 わかめの梅肉和え	
9日 595 kcal(310)塩分 3.0 g 豚肉の照り煮 切り干し大根煮 もやしときのこのソテー キャベツのおひたし	10日 546 kcal(261)塩分 1.9 g かれいのごま焼き 小松菜の卵炒め ひじきと豚肉の酢醤油煮 マカロニサラダ	11日 605 kcal(320)塩分 2.7 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 青梗菜のベーコン炒め がんもの含め煮 コーンサラダ	12日 593 kcal(308)塩分 2.9 g 豚肉と里芋の生姜煮 豆腐としいたけのおかか煮 五目きんぴら ポテトサラダ	13日 528 kcal(243)塩分 2.6 g すき焼き風煮 カラフル野菜のきんぴら さつまいもの甘煮 もやしときゅうりの生姜酢	14日 618 kcal(333)塩分 2.9 g 鮭のマヨネーズ焼き 大根の味噌煮 五目豆 小松菜の海苔和え	
16日 578 kcal(293)塩分 2.5 g さばの味噌煮 かぼちゃのパン粉焼き きのこの当座煮 キャベツとかまぼこ和え	17日 556 kcal(271)塩分 3.5 g つくね焼き 青梗菜とベーコン炒め 長いもの煮物 春雨サラダ	18日 548 kcal(263)塩分 2.2 g いんげんと牛肉の生姜風味 ピーマンとにんじんの炒め物 高野豆腐の卵とじ 大根のごま酢和え	19日 636 kcal(351)塩分 3.0 g 鶏肉としめじのカレー煮 厚揚げのしょうが焼き 小松菜とうすあげの煮びたし きゅうりの浅漬け	20日 536 kcal(251)塩分 2.8 g あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 野菜炒め キャベツのごま和え	21日 520 kcal(235)塩分 2.0 g 高野豆腐の五目煮 じゃがいもの煮転がし ほうれん草の炒め物 スパゲティサラダ	
23日 583 kcal(298)塩分 2.5 g 豚肉のソテーきのこソース ごぼう天と大根の煮物 野菜のカレー炒め 小松菜の梅じゃこあえ	24日 551 kcal(266)塩分 2.1 g 天ぷら ふわふわ豆腐炒め こんにゃくの土佐煮 じゃがいもとベーコンのサラダ	25日 591 kcal(306)塩分 1.7 g 鶏の照り焼き ほうれん草とあげの炒め物 グラタン かぼちゃのサラダ	26日 665 kcal(380)塩分 2.5 g タラのトマト煮 ちくわとじゃがいものきんぴら 刻みこぶの煮物 豆サラダ	27日 584 kcal(207)塩分 2.6 g 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 大根と丸天の煮物 きのこのオイスターソース炒め わかめの酢の物	28日 502 kcal(217)塩分 1.7 g 鶏モモの中華炒め 根菜煮 青梗菜とウィンナーの炒め物 しめじと枝豆のおろし和え	
30日 お休み 	31日 お休み 	お弁当のお届けは12月28日(土)で年内最終です。 今年一年ありがとうございました。				 

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです
食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。