



2011年も残りわずかとなりました。本年は皆様のご協力・ご理解のもと食堂を盛り上げることができました。来年も豊富なメニューと笑顔あふれる提供で従業員一同心よりお待ちしております。



1 月 定 食 メ ニ ュ ー 表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A（420円）	Kcal 塩分量g		定食B（420円）	Kcal 塩分量g
12月23日～1月9日までお休み ～冬休み～						
10	火	主菜 油淋鶏 副菜 ほうれん草ナムル	ごはん 724 スープ 3.8	主食 カツ丼 副菜 きのことサラダ		884 4.9
11	水	主菜 ポークソテー・ジンジャーソース 副菜 そぼろ肉じゃが	わかめごはん 828 味噌汁 4.1	主食 チャーシュー麺 副菜 りんご	わかめごはん 903 りんご 7.4	
12	木	主菜 かぼちゃコロッケ 副菜 れんこん金平	ごはん 721 スープ 3.5	主食 カラフルオムカレー 副菜 大根サラダ		858 5.5
13	金	主菜 鶏肉の酢豚風炒め 副菜 もやしの中華和え	ごはん 905 すまし汁 4.8	主菜 牛丼 副菜 野菜の天ぷら		858 2.6
14	土					
15	日					
16	月	主菜 広島産カキフライ 副菜 青菜のごま和え	ごはん 781 スープ 3.4	主食 ハヤシライス 副菜 ポテトサラダ		701 3.7
17	火	主菜 野菜たっぷり豚カルビ炒め 副菜 揚げ餃子	ごはん 1020 味噌汁 4.4	主食 チキンカツ丼 副菜 海草サラダ		825 4.8
18	水	主菜 とんかつ 副菜 高野豆腐の卵とじ	ひじきごはん 1015 味噌汁 2.6	主菜 坦々麺 副菜 漬物	ひじきごはん 1008 漬物 8	
19	木	主菜 煮込みハンバーグ 副菜 ごぼうサラダ	ごはん 933 コーンスープ 4	主食 明太子スパゲティ 副菜 オニオン＆ポテトフライ		808 3.6
20	金	主菜 揚げ出し豆腐 副菜 里芋鶏そぼろあん	ごはん 784 味噌汁 5.3	主食 カレーうどん 副菜 みかん	2色ごはん 913 みかん 5.9	
21	土					
22	日					
23	月	主菜 チキンソテー・ねぎ塩ソース 副菜 春雨サラダ	ごはん 867 スープ 4.2	主菜 ビビンバ丼 副菜 きゃべつメンチカツ		913 4.1
24	火	主菜 チンジャオロース 副菜 春巻き	ごはん 835 スープ 3.7	主食 フィッシュフライカレー 副菜 小松菜といり卵のソテー		925 5.7
25	水	主菜 豚ロース生姜焼き 副菜 マカロニサラダ	きのこごはん 913 すまし汁 3.4	主食 塩バターラーメン 副菜 漬物	きのこごはん 943 漬物 6.4	
26	木	主菜 レッドチキンカレー煮 副菜 じゃがバター	ごはん 909 フルーツ 2.5	主食 もつ煮味噌うどん 副菜 スープ	ごはん 838 スープ 6.6	
27	金	主菜 香味揚げチキン 副菜 ブロッコリーカレー風味炒め	ごはん 730 味噌汁 3	主食 さばの醤油煮 副菜 金平ごぼう	ごはん 696 味噌汁 3.9	
28	土					
29	日					
30	月	主菜 大きなメンチカツ 副菜 ひじき煮	ごはん 868 スープ 3.9	主食 ロコモコ丼 副菜 かぼちゃサラダ		1026 6.3
31	火	主菜 豚ロースソテー・ポリネシアン 副菜 グリーンサラダ	ごはん 871 味噌汁 3.9	主食 ソース海老カツ丼 副菜 大根フレンチ和え		772 3.1

※食材の都合により内容変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています
※定食は数に限りがありますのでご了承ください

栄養一口メモ

年末年始はイベントが多く、食べすぎた経験はありませんか？
クリスマスケーキやおせち料理、お雑煮など美味しいものがたくさんあります。また夜遅くに食べる機会も多くなるといいます。食生活が乱れがちな年末年始をのりきって、新年も健康な毎日を送りましょう！！

食べすぎに注意

ポイント
①よく噛んで食べる
②自分の食べられる量ととりわける
③たくさん作りすぎない
④薄味の野菜料理をプラス
※オードブル・おせち料理・ケーキなど糖質・脂質・塩分が高いものが多いがちです。

保護者の皆様
飲みすぎにも注意です！

