



2020年 12月メニューカレンダー

栄養メモ

寒さに負けない食事のポイント

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。肉・魚・卵などしっかりと取りましょう。

炭水化物・脂質は、体を動かす燃料になります。エネルギーを十分取りましょう。

ビタミンAはウイルスが入るのを防ぎ、ビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあります。

毎日朝ごはんを食べましょう。

温かい食べ物や・温かいお料理で体の中から温めましょう。



月

火

水

木

金



1 しょうがやき

コロッケ
おくらのあえもの
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.2g

2 おにくやさんのメンチカツ

スパンテー
おひたし
デザート
わかめごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:12.0g

3 マーボードウフ

はるまき
ごまあえ
デザート
しろごはん



エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.4g

4 チキンソテー

やきそば
ひじきに
デザート
しろごはん



エネルギー:405kcal/たんぱく質:11.4g

7 チンジャオロース

ぎょうざ
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.4g

8 やさいたっぷりカレー

マカロニトマト
デザート
しろごはん



エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g

9 からあげ

とまとに
コーン
デザート
しろごはん



エネルギー:415kcal/たんぱく質:12.0g

10 にくじゃが

おさかな
にも
デザート
のりごはん



エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g

11 クリスマスメニュー

もみのきハンバーグ
サラダ
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:409kcal/たんぱく質:12.2g

14 はっぼうさい

しゅうまい
ナムル
デザート
しろごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.2g

15 パンのメニュー

ブラウンシチュー
チキンナゲット
サラダ
デザート
ロールパン
にゅうさんいんりょう



エネルギー:433kcal/たんぱく質:12.8g

16 ハンバーグ

スパンテー
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:439kcal/たんぱく質:13.0g

17 ポークカレー

チキンカツ
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:436kcal/たんぱく質:11.6g

18 すきやきふう

こーんつまみあげ
きんぴら
デザート
おかけごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g

21 とうふハンバーグ

れんこんに
あえもの
デザート
しろごはん



エネルギー:404kcal/たんぱく質:10.3g

22 おさかな

やさいいため
かぼちゃ
デザート
こましおごはん



エネルギー:412kcal/たんぱく質:12.1g

23 てんぷら

にも
にびたし
デザート
しろごはん



エネルギー:425kcal/たんぱく質:10.7g

24 ようふうに

スマイルポテト
ソテー
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:391kcal/たんぱく質:10.7g

25 チキンカレー

マカロニサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:428kcal/たんぱく質:10.2g



ヘルシーな揚げ油を使用!

- ★植物油100%
- ★コレステロール0(ゼロ) ※新油時
- ★吸油量 最大13%オフ!
(かき揚げの場合)



毎日変わる“美味しい”の笑顔

宅配弁当 味のち

おかげ様で創業44年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148

〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1

お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9~17時

1日の食事摂取基準量(3~5歳児)

	エネルギー	たんぱく質
男子	1300kcal	25g
女子	1250kcal	25g

管理栄養士/鈴木 みお

お願い 迷子のスプーン・フォークが増えております。お名前だけでなく、幼稚園名もお書きいただけると大変助かります。

仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

Webで弁当カレンダーをダウンロード!



味のち 検索 www.e-aji.co.jp

毎日更新!お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。



Twitter
発信中!
@e_aji_ichi