

2025年

12月

メニュー カレンダー



けつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1 すきやきふう

2 チキンカレー

3 マーボードウフ

4 パンのメニュー

5 つくね

コーンつまみあげ
きんぴら
デザート
わかめごはん



スマイルポテト
サラダ
デザート
しろごはん



ハムカツ
はるさめサラダ
デザート
しろごはん



ブラウンシチュー
からあげ
サラダ
デザート
ロールパン
にゅうさんいんりょう

にもの
ひじきに
デザート
ごましおごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g

エネルギー:412kcal/たんぱく質:10.4g

エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g

エネルギー:420kcal/たんぱく質:11.7g

エネルギー:398kcal/たんぱく質:10.1g

8 おさかな

9 てづくりメンチカツ

10 ポークカレー

11 しょうがやき

12 クリスマスマニュー

やさいいため
やきかぼちゃ
デザート
のりごはん



スパシティー
はながたごもく
しんじょう
デザート
しろごはん



チキンナゲット
マカロニサラダ
デザート
しろごはん



コロッケ
にびたし
デザート
しろごはん



ハンバーグ
スパシティー
サラダ
デザート
ふりかけごはん



ぎょうざ
にんじんしりしり
デザート
しろごはん



にもの
あえもの
デザート
しろごはん



チキンウインナー
かぼちゃサラダ
デザート
ふりかけごはん



やきそば
あえもの
デザート
しろごはん



にくだんご
コーン
デザート
ふりかけごはん



15 チャプチエ

16 とんかつ

17 ポークビーンズ

18 てりやきチキン

19 ほしのコロッケ

はるまき
ナムル
デザート
しろごはん

おさかな
あえもの
デザート
ごましおごはん



トマトに
サラダ
デザート
しろごはん



コロッケ
あえもの
デザート
おかかごはん

マカロニトマト
デザート
しろごはん



22 はっぽうさい

23 にくじやが

24 からあげ

25 こんさいに

26 やさいたっぷりカレー

はるまき
ナムル
デザート
しろごはん

おさかな
あえもの
デザート
ごましおごはん

トマトに
サラダ
デザート
しろごはん

エネルギー:418kcal/たんぱく質:10.6g

エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g

エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g

エネルギー:425kcal/たんぱく質:10.3g

エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g

今日の栄養メモ



冬至にすること



12月22日は一年で最も昼が短くなる冬至です。冬至にはゆず湯に入り、運がつくとして「ん」の付く食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べる習慣があります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃは、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



毎日変わる”美味しい”の笑顔

宅配弁当

味いち

おかげ様で創業49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

味いちホームページ 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。

管理栄養士/鈴木 みお

♪お願い♪
迷子のスプーン・フォークが増えてあります。お名前、幼稚園名をお書きい
ただけると大変助かります m(_ _)m

※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。

※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

