

2025年

12月

メニューカレンダー



げつようび

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

コーンつまみあげ
きんぴら
デザート
わかめごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g

2 チキンカレー

スマイルポテト
サラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:412kcal／たんぱく質:10.4g

3 マーボードウフ

ハムカツ
はるさめサラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

4 パンのメニュー

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



エネルギー:420kcal／たんぱく質:11.7g

5 つくね

にもの
ひじきに
デザート
ごましおごはん



エネルギー:398kcal／たんぱく質:10.1g

8 おさかな

やさしいため
やきかぼちゃ
デザート
のりごはん



エネルギー:417kcal／たんぱく質:10.2g

9 てづくりメンチカツ

スパンテー
はながたごもく
しんじょう
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.3g

10 ポークカレー

チキンナゲット
マカロニサラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:436kcal／たんぱく質:11.6g

11 しょうがやき

コロッケ
にびたし
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.9g

12 クリスマスメニュー

ハンバーグ
スパンテー
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

15 チャプチェ

ぎょうざ
にんじんしりしり
デザート
しるごはん



エネルギー:392kcal／たんぱく質:12.0g

16 とんかつ

にもの
あえもの
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

17 ポークビーンズ

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



エネルギー:415kcal／たんぱく質:10.4g

18 てりやきチキン

やきそば
あえもの
デザート
しるごはん



エネルギー:405kcal／たんぱく質:11.4g

19 ほしのコロッケ

にくだんご
コーン
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:410kcal／たんぱく質:10.8g

22 はっぼうさい

はるまき
ナムル
デザート
しるごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:10.6g

23 にくじゃが

おさかな
あえもの
デザート
ごましおごはん



エネルギー:415kcal／たんぱく質:13.5g

24 からあげ

トマトに
サラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

25 こんさいに

コロッケ
あえもの
デザート
おかかごはん



エネルギー:425kcal／たんぱく質:10.3g

26 やさいたっぷりカレー

マカロニトマト
デザート
しるごはん



エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g

今月の栄養メモ



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・フォークが増えてお
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。

