

【12月】すくすく弁当(小)献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯130g...エネルギー 219kcal

★★ すくすく弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



お子様のための配食サービス



すくすく弁当

綾瀬海老名座間店

綾瀬市寺尾北2-6-7 かしわ台コーポ1-E

0467-50-0257

	昼食	夕食	昼食	夕食
12月1日	八宝菜	牛肉と野菜のオイスター炒め	焼肉	鶏の照焼き
2	タマゴマカロニサラダ	ビーンズサラダ	人参と玉子の炊き合わせ	筍の土佐煮
8	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え	マカロニトマトソース	小松菜の菜種和え
1	青菜の辛子胡麻和え	蓮根の玉子どじ	じゃが芋のおかか煮	白菜の中華マリネ
水	エネルギー 85kcal 塩分 1.1g	エネルギー 111kcal 塩分 1.1g	エネルギー 126kcal 塩分 1.1g	エネルギー 140kcal 塩分 1.1g
12月2日	鶏のスライス炒め	赤魚の煮付け	とんかつ	鮭の粕漬け焼き
2	茗荷煮	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	濃厚ポテトサラダ	ブロッコリーのベーコンソース
9	ズッキーニのみぞれ和え	りんごのコンポート	コーンと玉葱のおかか炒め	高野豆腐のそぼろ煮
2	インゲンとさつま揚げの金平	小松菜のおかか和え	すぎ昆布煮	南蛮さんびら風
木	エネルギー 111kcal 塩分 1.1g	エネルギー 98kcal 塩分 1.2g	エネルギー 181kcal 塩分 0.9g	エネルギー 116kcal 塩分 0.7g
12月3日	ツナオムレツ	味噌つくね	白身魚の煮付け	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
2	じゃがバター	シェルマカロニサラダ	ズッキーニとアスパラのソテー	ふきの二杯酢
3	青物の昆布み	ほうれん草の磯辺和え	小松菜の胡麻和え	白菜の錦和え
日	大豆大根	ソーセージときのこのニンニク風味	蓮根の梅和え	竹の子のピリ辛炒め
金	エネルギー 104kcal 塩分 1.1g	エネルギー 153kcal 塩分 1.5g	エネルギー 93kcal 塩分 1.1g	エネルギー 97kcal 塩分 1.2g
12月4日	豚の生姜焼き	サワラの味噌幽庵焼き	トマトオムレツ	ホッケのみりん焼き
2	白菜の炒め漬け	青菜のソテー	厚揚げの煮物	豆腐の煮やっこ
4	キャベツのレモン酢和え	福神漬	牛蒡の胡麻酢和え	大根の甘酢漬け
日	山菜煮	コーンとツナのサラダ	二色豆(黒豆・白花豆)	蒸し鶏のニラソースかけ
土	エネルギー 138kcal 塩分 2.0g	エネルギー 156kcal 塩分 1.2g	エネルギー 98kcal 塩分 1.0g	エネルギー 107kcal 塩分 1.1g
12月5日	サバの甘酢あん風	コロッケ	若鶏の利休焼き	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
2	ワカメとカニカマの酢の物	切干大根の酢の物	きのこの炒り豆腐	栗入りひじきの煮物
5	露とアスパラの温サラダ	ひじき入り白和え	切干ゆず風味	竹輪と昆布の炒り煮
日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	ナスの味噌炒め	小松菜とザーサイの炒め物	チリ豆腐
日	エネルギー 174kcal 塩分 1.1g	エネルギー 211kcal 塩分 1.2g	エネルギー 119kcal 塩分 1.2g	エネルギー 160kcal 塩分 1.8g
12月6日	豚すき	チキンステーキ(トマトソース)	豚肉とナスの味噌炒め	サバのもろみ焼き
2	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	ジャーマンポテト	枝豆とカニカマの煮物	柚子風味サラダ
6	チンゲン菜とコーンの中中華炒め	甘酢蓮根	しっとり卵の花	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
日	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	つきこんのおかか煮	南瓜サラダ	キャベツの旨味ソースかけ
月	エネルギー 102kcal 塩分 1.0g	エネルギー 137kcal 塩分 0.5g	エネルギー 128kcal 塩分 1.0g	エネルギー 184kcal 塩分 0.9g
12月7日	和風ハンバーグ	アジの白醤油焼き	鶏団子の酢豚風	豚肉の甘辛炒め
2	りぼんパスタのペペロン風	温野菜サラダ	大芋芋	和風りぼんパスタ
7	ツナのあっさり煮	昆布のピリ辛風味	わかめと水くわいの酢の物	蒸し鶏とひじきの梅肉和え
日	青菜炒め	牛蒡煮	さんびらごぼう	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
火	エネルギー 125kcal 塩分 1.8g	エネルギー 111kcal 塩分 0.9g	エネルギー 122kcal 塩分 1.3g	エネルギー 123kcal 塩分 1.2g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	豚キムチ鍋風	赤魚の塩焼き	1	サワラの西京焼き	1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
2	ジャガ芋のスパイス蒸し	インゲンときのこの生姜風味	2	里芋とこんにゃくの味噌煮	2	チンゲン菜ともやしのナムル
月			月		月	
1	ミックスビーンズ	きくらげの酢の物	2	竹輪と野菜の胡麻よこし	2	ゴマドレサラダ
5	切干大根煮	キャベツとハムの中中華炒め	2	筍の主佐煮	9	きのことちくわの和風ソテー
日			日		日	
水	エネルギー 138kcal 塩分 1.1g	エネルギー 90kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 154kcal 塩分 0.9g	水	エネルギー 129kcal 塩分 1.1g
1	銀ヒラスの西京焼き	肉豆腐	1	油淋鶏	1	アジの塩焼き
2	マカロニサラダ	芋餡かけ	2	シェルマカロニのペペロン風	2	大根とカニカマの煮物
月			月		月	
1	コンニャクの中中華和え	ワカメの主佐酢和え	2	ツナの玉子炒め	2	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮
6	ねぎとちくわのぬた	二色和え	3	ツナの玉子炒め	3	ひじきとじゃが芋の煮物
日			日		日	
木	エネルギー 111kcal 塩分 0.8g	エネルギー 103kcal 塩分 1.2g	木	エネルギー 152kcal 塩分 1.2g	木	エネルギー 106kcal 塩分 1.8g
1	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	1	鮭の塩焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物
2			2	ポークトマト煮	2	サワラのもろみ焼き
月			月		月	
1	野菜の味噌炒め	コーン春雨サラダ	2	ブロッコリーのベーコンソテー	2	ほうれん草の柚子和え
7	ほうれん草の辛子和え	ひじき煮	2	濃厚ポテトサラダ	3	甘酢蓮根
日			4	オクラと昆布のたくあんちらし	1	りんごのコンポート
金	エネルギー 125kcal 塩分 0.6g	エネルギー 68kcal 塩分 1.1g	日	エネルギー 109kcal 塩分 1.2g	日	エネルギー 96kcal 塩分 1.0g
1	サバのおろし煮	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	1	鶏の照焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物
2			2	豆腐の柚子あんかけ	2	サワラのもろみ焼き
月			月		月	
1	きんぴら蓮根	大根と椎茸の煮物	2	ズッキーニとアスパラのソテー	2	ほうれん草の柚子和え
8	茄子のサレルノ風	オクラの梅和え	5	切り昆布とさつま揚げの煮もの	3	キャベツとツナのレモン酢和え
日			日		日	
土	エネルギー 160kcal 塩分 1.0g	エネルギー 65kcal 塩分 1.0g	土	エネルギー 120kcal 塩分 1.2g	土	エネルギー 102kcal 塩分 0.6g
1	鶏肉と里芋のカレー煮	メパルの照焼き	1	赤魚の粕漬焼き	1	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ
2			2	油揚げとこんにゃくの白和え	2	海老ポテトサラダ
月			月		月	
1	マカロニのペペロン風	牛蒡煮	2	油揚げとこんにゃくの白和え	2	海老ポテトサラダ
9	小松菜のおひたし	蒸し鶏のネギソース	6	筍と山菜のきんぴら風	6	枝豆のおかか和え
日			日		日	
日	エネルギー 115kcal 塩分 1.0g	エネルギー 115kcal 塩分 1.2g	日	エネルギー 78kcal 塩分 1.0g	日	エネルギー 130kcal 塩分 1.1g
1	韓国風焼肉炒め	ハンバーグデミグラスソース	1	豚肉とピーマンのペッパー炒め	1	白身魚の甘酢あん
2			2	じゃが芋のをぼろあんかけ	2	シェルマカロニサラダ
月			月		月	
2	さつまいもサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	2	ほうれん草のベーコン和え	7	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
2	春雨の酢の物	枝豆の白和え	7	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	日	ピーマンとナスの炒め物
0	白菜の炒め揚げ	じゃがバター	日	エネルギー 102kcal 塩分 1.0g	月	エネルギー 153kcal 塩分 1.2g
日			月		月	
月	エネルギー 136kcal 塩分 1.3g	エネルギー 152kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 102kcal 塩分 1.0g	月	エネルギー 153kcal 塩分 1.2g
1	豚肉と彩り野菜の柚子風味	えび入りカツ	1	アリの生姜煮	1	ハンバーグオニオンソース
2			2	エノキ茸の煮浸し	2	ナスのトマトソース
月			月		月	
2	根菜のカボナータ風	はんぺんの玉子どじ	2	ずき昆布煮	8	小松菜と玉葱のツナ和え
1	三色炒め煮	中華風もやし炒め	8	牛蒡の胡麻酢和え	日	三色豆(白・緑・赤)
日			日		日	
火	エネルギー 96kcal 塩分 1.0g	エネルギー 154kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 151kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 125kcal 塩分 1.2g

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。