



令和4年 1月のこんだて

# 協同組合 新居浜給食センター

仕出し 会席料理 **いづつ** 国産米100%使用!!



新居浜市政枝町3-2-11  
 TEL(0897) 34-3434 FAX(0897) 33-2161  
 西条市下島山甲1484-4  
 TEL(0897) 56-0888 FAX(0897) 56-9501  
 ※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

**ビジネス** 410円(税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は 当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 福田

**ヘルシー** 410円(税込) 注文および変更は 当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 高木

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4 ロースカツ ハンバーグ	5 豚肉生姜焼き エビ焼売	6 炊き込みご飯 白身魚フライ	7 酢豚 春巻き	8 韓国風焼き肉炒め 肉団子
9 メンチカツ 鯖山椒焼き	10 豆腐ハンバーグ 親子煮	11 すき焼き エビカツ	12 チキン南蛮 茄子田舎煮	13 ヒレカツ キャベツ味噌炒め	14 八宝菜 アジスパイス焼き	15 回鍋肉 鉄板棒餃子
16 牛肉コロッケ ハムステーキ	17 若鶏醤油香り揚げ 卵ロール	18 麻婆豆腐 イカフライ	19 ドライカレー さわら大葉フライ	20 人気BEST3 さんま・ロースカツ・ハンバーグ	21 チキンカツ卵とじ 蒸し餃子	22 白身魚フライ モダン平焼き
23 さわら山椒焼き 茄子天ぷら	24 ネギ塩鶏竜田 大根旨煮	25 鮭フライ お好み焼き	26 NEW! ポークマスタード炒め 磯の香フラワー	27 ブリ照焼き ヒレカツ	28 鶏チリマヨ ハムステーキ	29 豚肉生姜焼き 鯖一味焼き
30 アジフライ 卵焼き	31 炊き込みご飯 照焼きハンバーグ	<p><b>身体を温める食材を食べよう!</b>          生姜や唐辛子には身体を芯から温める成分が豊富に含まれています。生姜焼きや一味焼きなどは冬こそ食べてほしいメニューなんです! 冷え性の方は生のままより加熱・乾燥させた生姜がより効果的です。</p>				<p>平均栄養量          熱量 806kcal          タンパク 24.1g</p>

月	火	水	木	金	
3	4	5 ちらし寿司 きたあかりコロッケ ひじき炒め煮	6 鮭マヨご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 大根旨煮	7 ふりかけご飯 牛肉甘辛煮 ブロッコリーソテー	
10	11 のり弁 ささみ天ぷら 糸コン明太ごし	12 十五穀ご飯 豚肉生姜焼き コールスローサラダ	13 明太子ご飯 鯖塩焼き モダン平焼き	14 炊き込みご飯 白身魚フライ 青菜炒め	
17 NEW! ピリ辛そぼろご飯 アジ南蛮 金平ごぼう	18 ふりかけご飯 ヒレカツミソソースかけ バジルペンネ	19 ゆかりご飯 チーズ焼きつくね 炒り豆腐	20 ふりかけご飯 さごし西京焼き ひじき炒め煮	21 わかめご飯 すき焼き かぼちゃサラダ	
24 ツナマヨご飯 酢豚 太刀魚一味焼き	25 NEW! バラ寿司 牛肉甘味噌炒め 里芋旨煮	26 ちりめん梅ご飯 大粒肉焼売 青菜ときのこのソテー	27 菜飯 チキン南蛮 南瓜旨煮	28 チキンライス エビカツ キャベツペロンチーノ風	
31 高菜ご飯 赤魚竜田揚げ 切干大根煮付け	<p><b>寒さを吹き飛ばそう!</b> 気温が下がり血液の巡りが悪くなると、肩凝りや肌荒れなど不調が現れがち。人参・ごぼう・蓮根などの根菜や、味噌や納豆などの発酵食品は血液の巡りを改善してくれます。毎日の食事に取り入れて寒さに負けない体作りをしましょう!</p>				<p>平均栄養量          熱量 624kcal          タンパク 21.1g</p>



※涼しい場所で保管いただき14時までにお召し上がりください。  
 ※ヘルシー弁当がお休みの日はビジネス弁当をご利用下さい。

**Pickup!**

人気 BEST3  
ビジネス 20日

ポーク  
マスタード  
炒め  
ビジネス 26日

**謹賀新年**  
 1月4日(火)より  
 営業いたします!

**夕食** 410円(税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は 当日午後1時まで お願い致します。 WEBでの注文は午前11時までとなります。午前11時以降の注文はお電話でお願い致します。 担当栄養士 高木

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4 アジフライ	5 肉じゃが	6 ポークチャップ	7 花椒香る鶏竜田揚げ	8 八宝菜
9 さごし竜田揚げ	10 フライ2種(エビ&鮭)	11 ホキ甘酢あんかけ	12 ハムカツ	13 焼き肉炒め	14 チーズメンチカツ	15 豚肉生姜焼き
16 すき焼き	17 チキンホワイトソース煮	18 鯖塩焼き&かき揚げ	19 回鍋肉	20 サーモンフライ	21 天ぷら盛合わせ	22 牛肉コロッケ
23 麻婆豆腐	24 味噌カツチキン	25 メンチカツ	26 炊き込みご飯 アジ竜田揚げ	27 ドライカレー&ささみフライ	28 白身魚フライ	29 酢豚
30 ホキカレー揚げ	31 チキン南蛮	<p>平均栄養量          熱量 792kcal          タンパク 24.9g</p>				

※涼しい場所で保管いただき20時までにお召し上がりください。

**ワンコインランチのご案内**

1/5(水)お渡し分から販売開始です!

**500円(税込)**

① ヒレカツカレー

② あったか肉ぶっかけうどん

③ 彩り5色丼 (お吸い物小袋付き)

混ぜても美味しい♪栄養満点!

全て電子レンジ対応容器です。

ご注文はお電話で受付です。前日の正午までにご注文くださいませ。

冬はやっぱりコレでしょう!

電子レンジ対応容器

**おでんカップ 300円(税込)**

電子レンジ対応容器

＝ロイカフライにチーズがとろ～り

**まんぷくおかずサラダ 300円(税込)**

ご注文は前日の正午までにお電話で承ります。ビジネス・ヘルシー・ワンコインランチのご注文と併せてお届けいたします。単品でのご注文はご遠慮ください。

2022年の恵方は「北北西」

**2022年節分 恵方巻**

ご予約受付中(1月26日バ切)

2/2(水)・3(木) 2日間限定!! 1本 **600円(税込)**