

令和5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 **いっつ** 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

**470円** (税込) (主食大盛り+20円) 注文および変更は **当日午前9時5分まで** にお願ひ致します。 担当栄養士 福田

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 甘辛チキン ひじき炒め煮	5 豚肉生姜焼き みそ味つくね	6 ムチカツオ-ロソース オムレツ	7 酢豚 春巻き
8 ハムカツ 筑前煮	9 ホキ南蛮漬け イカフライ	10 ハンバーグデミソス エビカツ	11 肉じゃが 竹輪カレー揚げ	12 焼き肉炒め ナポリタン	13 チキンカツ味噌ダレ カニ風味サラダ	14 ロースカツ 蓮根金平
15 若鶏醤油香り揚げ ベーコンエッグ	16 ざんき 卵ロール	17 炊き込みご飯 豚肉生姜焼き 金平ごぼう	18 アジフライ 肉焼売	19 チキン南蛮 白菜信田煮	20 牛肉コロケ 目玉焼き	21 メンチカツ 葱入り卵焼き
22 ハンバーグ 菜の花入り卵の花	23 ヒレカツ 卵焼き	24 スパイシーチキン弁当 コロケ	25 焼き肉炒め 竹輪ゴマ揚げ	26 白身魚フライ 豆腐ハンバーグ	27 チキンステーキ 筑前煮	28 すき焼き チキンナゲット
29 ロースカツ 金平ごぼう	30 炊き込みご飯 チキンカツホワイトソース 切干大根煮付け	31 ざんき イカ野菜バーグ	<b>新年も元気にスタート!</b> 身体がだるく感じていませんか? 年末年始の疲れは良質なタンパク質が有効です! よく噛むことで腸への負担も軽減できますよ!! ※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。			平均栄養量 熱量 806kcal タンパク 24.1g

## ヘルシー

**470円** (税込) ※セット販売のみ 注文および変更は **前日お昼12時まで** にお願ひ致します。 ※ご飯の記載がない日は白ごはんです。 担当栄養士 長谷部

日	月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 <b>バラ寿司</b> きたあかりコロケ ハムステーキ	7 鯖焼き&かき揚げ すき煮風
9	10 <b>NEW!</b> ねぎ塩ささみ天 茄子旨煮	11 わかめご飯 豚肉生姜焼き シルバーサラダ	12 ざんき フレンチサラダ(相模入り)	13 エビフライ 太刀魚一味焼き	
16 ゆかりご飯 鯖香草焼き 帆立風味カツ	17 アジ南蛮 さつま芋サラダ	18 おろしハンバーグ カレービーフン	19 菜飯 さわら西京焼き ささみカツ	20 焼き肉炒め 柱フライ	
23 酢鶏 磯の香フラワー	24 <b>バラ寿司</b> 豚肉甘味噌炒め 筍信田煮	25 かおりご飯 白身魚野菜あんかけ スパゲティサラダ	26 ドライカレー&ロースカツ 南瓜旨煮	27 梅ひじきご飯 エビフライ オムレツ	
30 アジ竜田揚げ 金平つくね串	31 メンチカツデミソス ひじきサラダ	<b>“冷え”に負けない身体を作ろう!</b> 冷えを放っておくと、肩こりや不眠などの不調に繋がる恐れあり! 生姜や南瓜、発酵食品(味噌他)などの身体を温める食材を取り入れ、適度に運動を! ※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。			平均栄養量 熱量 658kcal タンパク 21.3g



**夕食** **470円** (税込) (主食大盛り+20円) 注文および変更は **当日午後1時まで** にお願ひ致します。 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ひ致します。 担当栄養士 長谷部

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 白身魚フライ	5 焼き肉炒め	6 八宝菜	7 天ぷら2種(えびとイカ)
8 アジフライ	9 麻婆茄子	10 炊き込みご飯 さわら竜田揚げ	11 タンドリーチキン	12 白身魚甘酢あんかけ	13 豆腐ハンバーグチーソース	14 すき焼き
15 白身魚フライ	16 メンチカツ	17 チキンホワイトソースがけ	18 回鍋肉	19 ドライカレー&ヒレカツ	20 鯖焼き&かき揚げ	21 ささみ二色揚げ
22 ポークチャップ	23 肉じゃがフライ	24 アジ南蛮漬け	25 麻婆豆腐	26 チキン南蛮	27 さば照り焼き	28 エビカツ
29 スタミナ炒め	30 麻婆茄子	31 赤魚一味焼き	平均栄養量 熱量 765kcal タンパク 23.3g			

**にいきゅう特製!** **プレミアムランチのご案内**

電子レンジ対応容器

**A 味噌ラーメン** (税込) **600円**

**B ハヤシライス withハンバーグ** (税込) **600円**

電子レンジ対応容器

ご注文は前日の正午までにお電話またはWEBでお願ひします。 昼食のみのご提供となります。ご了承ください。 1月4日はプレミアムランチをお休みさせていただきます。

2023年の恵方は「南南東」

**2月3日(金) 限定** 当日は切らずにお渡しします。 作りたてをお届けします。 当日中にお召し上がりください!!

噛み切りやすい 焼き海苔を使用しています。 具材が増えてボリュームアップ!

1本 **600円** (税込)

〈具材〉 穴子・蒲鉾・椎茸・干瓢・三つ葉・玉子・高野・おぼろ・人参・焼き海苔

1/31までにご予約ください

節分 二年分 恵方巻 承ります