



令和4年 12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 にお願致します。 担当栄養士 福田

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	土
平均栄養量 熱量 810kcal タンパク 24.2g	免疫高めて、寒さ乗り切る!! ビタミンを上手に採り入れ、代謝を促進することで体内の免疫力が高まります! 体の中を温める生姜も効果的!					1 <small>NEW!</small> のっけて焼き豚玉子飯 焼き豚風炒め 目玉焼き
4 おろしハンバーグ 筑前煮	5 アジフライ 青椒肉絲	6 ざんき 鉄板棒餃子	7 回鍋肉 アジ香草焼き	8 炊き込みご飯 鯖照焼き かき揚げ	9 ヒレカツ キャベツ信田煮	10 焼く肉炒め 白揚げ紅生姜
11 牛肉コロッケ ふんわり花型豆腐	12 酢豚 ハムステーキ	13 旨辛フライドチキン 蓮根入り金平ごぼう	14 メンチカツ 磯の香フラワー	15 チキン南蛮 ほうれん草オムレツ	16 チーズコロッケ 鯖山椒焼き	17 すき焼き さわら大葉フライ
18 白身魚フライ エビフライ	19 ハンバーグホワイトソース フレンチポテト	20 八宝菜 茄子肉詰めフライ	21 麻婆春雨 赤魚竜田揚げ	22 チキンステーキ ハムステーキカレー揚げ	23 炊き込みご飯 ロースカツ お好み焼き	24 肉じゃがフライ 太刀魚竜田揚げ
25 アジー味焼き かき揚げ	26 ざんき ベーコンエッグ	27 ハムカツ オムレツ	28 豚肉生姜焼き 帆立風味カツ	29 使い捨て容器 メンチカツ 鯖塩焼き	30 使い捨て容器 照焼きハンバーグ 白身魚フライ	31

※涼しい場所で保管いただき14時までにお召上がりください。

月	火	水	木	金
平均栄養量 熱量 600kcal タンパク 18.0g	チーズの意外な健康効果! チーズには高血圧の予防や疲労回復、便秘予防の効果もあります! 上手に採り入れ健康な冬をお迎えください!			
5 バラ寿司 豚肉生姜焼き さつま揚げ	6 グラタンコロッケ オムレツ	7 ハンバーグソース ジャーマンポテト	8 麻婆豆腐 若竹煮	9 菜飯 アジ南蛮 白菜の中華炒め
12 かおりご飯 白身魚フライ チキンステーキ	13 豚肉と茄子のおろし揚げ えびかつ	14 白身魚のピザ風 五目煮	15 ゆかりご飯 肉じゃが 鯖フライ	16 焼く肉炒め 竹輪磯辺揚げ
19 <small>NEW!</small> 奥地肉厚ふくらアジフライ ひじき炒め煮	20 バラ寿司 ヒレカツ 鯖塩焼き	21 鶏唐揚げ明太ソース すき昆布煮付け	22 <small>NEW!</small> チーズソース北海道包み揚げ 筑前煮	23 ビーフチャップ さわら香草焼き
26	27	28	29	30

12/26日~30日は、ビジネス弁当をご利用下さい。
 12/31~1/3は、年末年始のためお休みさせていただきます。来年もよろしくお願致します。

※涼しい場所で保管いただき14時までにお召上がりください。

Pick up!

濃厚チーズをぜひ!

ヘルシー14日
白身魚のピザ風

サクッ! ふわ!

ヘルシー19日
築地肉厚ふくらアジフライ

Pick up!

ごはんののっけてどうぞ!

のっけて焼き豚玉子飯
ビジネス18日

こくうま ところ〜りチーズ!

チーズコロッケ
ビジネス16日

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致します。 担当栄養士 長谷部

日	月	火	水	木	金	土
平均栄養量 熱量 800kcal タンパク 23.8g						1 ロースカツ
4 エビフライ	5 タンドリーチキン	6 鯖南蛮	7 すき焼き	8 天ぷら盛合わせ	9 白身魚コリアンマヨ	10 ハムカツ
11 豆腐ハンバーグ	12 ざんき	13 炊き込みご飯 アジフライ	14 回鍋肉	15 ヒレカツ	16 おでん	17 親子煮&かき揚げ
18 チキンステーキ	19 ドライカレー&ささみカツ	20 豚肉生姜焼き	21 白身魚フライ	22 メンチカツ	23 ダッカルビ風	24 鯖フライ
25 八宝菜	26 焼く肉炒め	27 酢豚	28 アジ南蛮	29 使い捨て容器 エビカツ&かき揚げ	30 使い捨て容器 ヒレカツ&さわら一味焼き	31

※涼しい場所で保管いただき20時までにお召上がりください。

プレミアムランチのご案内

A ガッツリ豚キムチ丼 電子レンジ対応容器 **600円(税込)**

B 豚ロールカツ&南瓜チーズコロッケカレー 電子レンジ対応容器 **600円(税込)**

ご注文は前日の正午までにお電話またはWEBでお願致します。 昼食のみのご提供となります。ご了承ください。 12/24~1/4はプレミアムランチをお休みさせていただきます。

特選ちらし寿司 写真はイメージです。

1.5合/2人前 **1,000円(税込)**

具たくさんお品書き

とびこ、ささみ穴子、エビ、かにほくし身、ホタテ

巻き寿司 ノーカット・穴子入り **1本 550円(税込)**

〈販売期間〉12月1日(木)~30日(金)

ご注文は3日前までにお願致します。お電話でお気軽にご相談ください。