



# 12月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
				1
<p>みかんの色素は健康を守る 昔は、みかんをおやつや食後に今よりもっと食べていました。毎日何個も食べ続けて、手などの皮膚が黄色くなる人もいました。これはみかんに含まれる色素β-クリプトキサンチンの影響によるもので、しばらくたてば元に戻ります。</p> <p>β-クリプトキサンチンは体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどなどの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり、風邪の予防に役立ちます。ほかの柑橘類などにも含まれていますが、みかんには特に豊富に含まれています。</p> <p>さらにみかんの白い筋や袋にはヘスペリジンという成分が含まれ、血管を強くする働きなどがあるとされています。外側の皮は乾燥させると陳皮という漢方薬になり、七味唐辛子にも使われています。</p>				<p><b>豚肉生姜焼</b> <b>七福米入ごはん</b></p> <p>いか天ぷら 金平牛蒡 焼きはんぺん</p> <p>エネルギー 502 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.6 g</p>
4	5	6	7	8
<p><b>チキンカツ</b> <b>お好み海鮮焼</b></p> <p>切干大根メンマ炒め いかもろこし焼</p> <p>エネルギー 372 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.5 g</p>	<p><b>ハンバーグ</b> <b>エビフライ</b></p> <p>五目ひじき煮 南瓜煮</p> <p>エネルギー 374 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p><b>白身魚フライ</b> <b>野菜入りつくね焼</b></p> <p>たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 369 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>えびカツ</b> <b>照焼つくね</b></p> <p>蓮根金平（カレー風味） 四川焼売</p> <p>エネルギー 346 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>チキンてり焼</b> <b>鮭タルタルソースフライ</b></p> <p>ポテト金平 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 389 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.6 g</p>
11	12	13	14	15
<p><b>メンチカツ</b> <b>チキンソテー</b></p> <p>マロニー中華炒め かにしゅうまい</p> <p>エネルギー 412 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>チーズ入りつくね焼</b> <b>かつおカツ</b></p> <p>切干大根金平 焼こんにやく</p> <p>エネルギー 345 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 3.3 g</p>	<p><b>ロースとんかつ</b> <b>平焼玉子</b></p> <p>いか中華麺炒め がんも煮</p> <p>エネルギー 404 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.3 g</p>	<p><b>五目豆腐揚</b> <b>塩ます</b></p> <p>蓮根ごま金平 さつま揚</p> <p>エネルギー 345 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>チキン竜田揚</b> <b>あじ塩焼</b></p> <p>金平牛蒡 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.3 g</p>
18	19	20	21	22
<p><b>和風メンチカツ</b> <b>あじつみれ焼</b></p> <p>たこさつま・がんも煮 焼こんにやく</p> <p>エネルギー 389 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 4.8 g</p>	<p><b>白身魚フライ</b> <b>ミートオムレツ</b></p> <p>五目ひじき煮 黒酢肉団子</p> <p>エネルギー 334 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.5 g</p>	<p><b>チキン味噌漬焼</b> <b>チーズソースポテト包み揚</b></p> <p>切干大根煮 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 430 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.9 g</p>	<p><b>牛肉コロッケ</b> <b>和風豆腐野菜ハンバーグ</b></p> <p>ポテト金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 2.8 g</p>	<p><b>鯖塩焼</b> <b>五目炊込ごはん</b></p> <p>えび大葉チーズフライ 蓮根金平（カレー風味） しゅうまい</p> <p>エネルギー 404 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.5 g</p>
25	26	27	28	29
<p><b>豚肉みそだれ焼</b> <b>白身魚フライ</b></p> <p>ひじき入り厚揚・人参煮 焼きはんぺん</p> <p>エネルギー 400 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>ヒレカツ</b> <b>野菜ひじき豆腐焼</b></p> <p>メンマ野菜ソテー いかもろこし焼</p> <p>エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>ハンバーグ</b> <b>エビフライ</b></p> <p>いか中華麺炒め 南瓜煮</p> <p>エネルギー 431 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.8 g</p>	<p><b>鶏竜田揚げ</b> <b>ヒラスみりん醤油漬焼</b></p> <p>大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 387 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.2 g</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">ゆりランチ 休業日</p>

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。  
ごはんの栄養素は以下の通りです。

	エネルギー	たんぱく質	食塩
白米	小盛 320kcal	5.5g	—
	普通 412kcal	7.0g	—
	大盛 481kcal	8.2g	—
七福米	小盛 320kcal	5.7g	—
	普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

- ・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
- ・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、午後1時までにお召し上がりください。

最新の食品衛生管理手法を導入し**安全、安心、清潔**を実践した  
最新設備にて、絶対に食中毒は出さない**信念**でお弁当をお届けします。

