



12月献立表

月替わり
メニュー
(月~金)

1食
おかず
のみ

480円
(税込)

ごはん付セット530円(税込)

月

火

水

木

金

※土日祝祭日はお休みになります
※おかずは400Kcal前後になります



いわき市配食サービス
もご利用出来ます

1日

ハンバーグ
ナポリタン
ヘルシーサラダ

4日

塩マス焼き
餃子チリソース
牛蒡と蒟蒻の金平

5日

鶏唐甘酢ソース
回鍋肉
大根べっこう煮

6日

海老フライ かき玉あん
ビーフンソテー
炒り鶏煮

7日

鯖のみぞ焼
せんまい炒り煮
焼豚と茄子ピリ辛炒め

8日

ホッケ塩焼
蕗の和風煮
お好み焼

11日

イカ天ぷら
網焼きバーグ
カニ焼壳

12日

カレイの中華あん
ロール玉子
酢豚

13日

ヒレカツ
キャベツマリネ
海産すり身揚げ

14日

鶏唐油林
根菜煮
ポテトサラダ

15日

おでん盛
紅生姜天焼
卵野菜オイスター炒め

18日

チキンステーキ
枝豆と豆腐ふんわり天
切干し大根含め煮

19日

里芋と肉包み揚
チンジャオロース
五目巾着煮

20日

鰯の西京焼
豚もやし塩だれ炒め
紅白なます

21日

特大エビフライ
大根の味噌煮
白菜ゆかり和え

22日

赤魚の粕漬焼
豆腐バーグ野菜あん
筑前煮

25日

天重風
ペペロンチーノ風
竹輪と蒟蒻しぐれ煮

26日

ビーフシチュー
三種の根菜天
柚子香り蒟蒻

27日

メンチカツ
マカロニサラダ
オニオンマリネ

28日

鯖の照焼
ニラもやしラー油炒め
ひじき田舎煮

29日

年末休暇

消費期限は
午後7時まで
お召し上がりください

お届け後は必ず
冷蔵庫に入れて
保管してください

仕入れの都合により
メニューが変更になる
場合があります



いわき市好間町下好間字鬼越95-1

TEL 0246-85-5736