



# 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  
**鯖のみそ焼**  
ぜんまい炒り煮  
焼豚と茄子ピリ辛炒め

8日  
**ホッケ塩焼**  
落の和風煮  
お好み焼

11日  
**イカ天ぷら**  
網焼きバーグ  
カニ焼売

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**