

12月 献立表



ライフデリ仙台・仙塩店
☎022-290-9929

日付	メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
12月3日 月 昼	鯖の照焼 / オクラ / マリーネサラダ / 一夜漬	383	12.6	18.2	44.2	1.0
12月4日 火 昼	キャベツメンチ / 青じそパスタ / 切干大根煮 / 小松菜のナムル	397	9.8	15.2	58.2	1.1
12月5日 水 昼	アジの磯辺焼 / 菜の花のソテー / ひじきと挽肉の炒め煮 / カリフラワーの甘酢漬け	302	16.8	6.7	46.4	1.5
12月6日 木 昼	煮込みつくね / キヌサヤ / ブロccoliのゴマ和え / キャベツの漬物柚子風味	337	15.2	6.5	57.2	1.8
12月7日 金 昼	ブリのごま醤油焼 / きのごソテー / コールスローサラダ / 大根と椎茸の煮物	383	15.1	17.1	44.3	1.5
12月10日 月 昼	親子丼 / ツナと大豆の炒め煮 / 大根の甘酢漬け	310	11.1	8.8	48.6	1.4
12月11日 火 昼	さばみりん干焼 / チンゲン菜ソテー / 人参と春雨のサラダ / 五目野菜の甘酢和え	396	12.6	16.8	50.0	1.2
12月12日 水 昼	和風唐揚げ / オクラのペペロンチーノ / ふきと人参の甘露煮 / 法蓮草と油揚げの煮物	429	14.1	16.5	59.5	1.5
12月13日 木 昼	アジの照焼 / ピーマンソテー / カリフラワーのピーナッツ味噌和え / 大根の千切煮	293	15.9	5.9	46.3	1.7
12月14日 金 昼	オムレツイタリアンソース / インゲンと人参のグラッセ / かぼちゃのオリーブサラダ / キャベツの塩昆布和え	317	8.6	10.5	49.6	0.8
12月17日 月 昼	サワラのごま焼 / こんにゃくきんぴら / 洋風肉じゃがが煮 / カリフラワーの柚子味噌和え	323	15.7	8.5	48.3	1.4
12月18日 火 昼	鶏のカレー照煮込み / インゲンソテー / 人参と春雨のサラダ / 大根と小松菜の煮物	337	13.2	10.4	48.9	1.4
12月19日 水 昼	ブリの磯辺焼 / 大根と椎茸の煮物 / 和風スパゲティ / オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	351	14.8	12.5	46.8	1.4
12月20日 木 昼	鶏団子のケチャップ煮 / 法蓮草とハムのマリーネ / ひじきとさつま揚げの煮物	329	10.0	7.8	58.2	1.8
12月21日 金 昼	鯖の生姜煮 / 人参のレモン煮 / 春雨の中華和え / 椎茸昆布	396	12.6	16.7	50.8	1.2
12月25日 火 昼	メバルのバジルオリーブ焼 / 法蓮草ソテー / カリフラワーの煮物 / 大豆煮	279	15.2	6.3	43.5	0.9
12月26日 水 昼	ポークジンジャー / ヤングコーン / 大根と小松菜の煮物 / 五目うの花	377	14.6	13.5	51.2	1.6
12月27日 木 昼	サワラの磯辺焼 / チンゲン菜とピーマンのソテー / 切干とインゲンの煮物 / 高野豆腐煮	312	15.6	9.1	44.1	1.2
12月28日 金 昼	えびカツ / オクラのペペロンチーノ / さつま揚げと小松菜の煮びたし / 大根と椎茸の煮物	400	10.3	17.3	53.8	1.2
12月31日 月 昼	白身魚の味噌煮 / きのごソテー / 肉入りうの花 / 切干と小松菜の煮物	281	14.9	4.6	48.7	1.7
平均栄養価		347	13.4	11.4	49.9	1.4

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。
※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいませようお願いします。



【 みかんを食べて風邪予防をしましょう！ 】

みかんの仲間の世界でおよそ900種類ほどありますが、日本のみかんは日本独特の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風の予防に大きな効果を発揮します。みかんを食べすぎると皮膚の色が黄色くなる「乾皮症」という病気にかかってしまいます。ただし、大きな病気ではないので、みかんを控えることで自然と治ります。