

# 万福の献立表 11・12月

※御飯のカロリーは約375kcalです。



お弁当のご注文は

06-6713-8877

## ハンバーグと白菜のすき煮弁当

29  
月



エネルギー: 401kcal  
タンパク: 22.9g  
脂質: 18.8g  
炭水化物: 37.3g  
食塩相当量: 3.5g

- ・ブロッコリーとハムの玉子炒め
- ・ほたて風味フライ
- ・お魚フライ
- ・オクラのピリ辛ポン酢和え

ごはんがす  
すむ甘い  
ハンバーグで  
す!



## ねぎ塩鶏カツ&シーフードと じゃが芋のカレー炒め弁当

30  
火



エネルギー: 309kcal  
タンパク: 18g  
脂質: 14.6g  
炭水化物: 28.7g  
食塩相当量: 2.8g

- ・豚肉とメンマの中華炒め
- ・玉子焼き
- ・煮付(大根・明太平天)
- ・いんげんひじきの梅和え

スパイシーな  
カレー炒めが  
食欲をそそい  
ます!



## さばの生姜煮& 豚とレンコンの甘辛炒め弁当

1  
水



エネルギー: 399kcal  
タンパク: 25g  
脂質: 19.8g  
炭水化物: 34.1g  
食塩相当量: 3.1g

- ・さつま芋の天ぷら
- ・枝豆がんと
- ・小松菜とかまぼこのお浸し
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・蒸し鶏とニラのナムル

生姜には体の  
中から温めて  
くれる働きが  
あります



## 青のいカフライ& とんべい風炒め弁当

2  
木



エネルギー: 351kcal  
タンパク: 20.2g  
脂質: 17.9g  
炭水化物: 28.6g  
食塩相当量: 2g

- ・ツナとトマトのペンネ
- ・ポークウインナー
- ・鶏とふきの甘辛煮
- ・ピーマンのおかか和え

青のりの風味  
がおいしい  
一口サイズの  
イカフライで  
す!



## 豚とキャベツのんにくみそ炒め &ピザポテト春巻弁当

3  
金



エネルギー: 360kcal  
タンパク: 14.2g  
脂質: 17.3g  
炭水化物: 36g  
食塩相当量: 2.1g

- ・ごぼうとさつま揚げの炒め煮
- ・枝豆とチーズのつまみ揚げ
- ・ピーマン肉詰めフライ
- ・大根なます

豚肉とキャベ  
ツはんにく  
みそと相性  
ピッタリです



## ウインナー串カツ&鶏串カツ弁当

4  
土



エネルギー: 433kcal  
タンパク: 21.7g  
脂質: 24.7g  
炭水化物: 40g  
食塩相当量: 2.2g

- ・豚と大根のどて煮
- ・ちくわの煮付
- ・豆腐とツナの和風サラダ
- ・ほうれん草の煮付

おたふくノ  
スの小袋を  
お付けしま  
す



魚を週に2回以上食べると心臓病の発症が減り、寿命を延ばせるという研究結果があります。寒くなるこの時期に旬を迎えるお魚には、さば、ぶり、たらなどがあります。さばやぶりには鉄分や余分なコレステロールを抑えたり記憶力、集中力のアップに効果があるDHA、EPAがたっぷり含まれています。また同じく豊富なタウリンには肝機能を強くする働きもあります。たらにはビタミンDやなどのミネラルが含まれています。また、消化・吸収に優れているので胃腸の具合が悪い時などにもおすすめです。

※献立は一部変更になる場合がございます。写真はイメージです。

株式会社 万福

ホームページ <https://manpuk.co.jp>

