

12月 献立表

まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせ、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立に、国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付いています。

1月1日(日)~1月3日(火)は
正月メニューをご用意!
ご注文は12月20日(火)18時まで!



	11月28日(月)	29日(火)	30日(水)	12月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>517kcal 塩分2.4g</p>	<p>主菜 鯖のバジル焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋と挽肉の炒め物 がんと大根の炊き合わせ きのこアスパラのソテー いんげんのおひたし シェルマカロニサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 蒸し豚と野菜の胡麻だれ</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の含め煮 蓮根の黒酢炒め きのこの当座煮 チンゲン菜のおひたし ポテトサラダ 漬物 <p>帆立の炊き込み御飯</p>	<p>主菜 タラフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 ほうれん草と小海老の煮びたし 胡瓜の梅味噌和え 豆たっぷりサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 鶏唐揚げの甘酢がらめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 卵ときくらげの炒め物 麻婆豆腐 茄子の中華煮びたし 白菜の甘酢和え 春雨サラダ ザーサイ漬 <p>じゃこと青菜のチャーハン</p>	<p>主菜 赤魚の香味油風味</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏団子の炊き合わせ 大根の味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の辛子和え わかめの酢の物 うぐいす煮豆 <p>御飯</p>	<p>主菜 メンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> いかと大根の煮物 じゃが芋の青海苔バター チンゲン菜と小海老の煮びたし わかめと長葱のめた コーンサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 鯖の五味ソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 根菜の炊き合わせ キャベツの味噌炒め 五目大豆煮 海藻サラダ 胡瓜の酢の物 漬物 <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>523kcal 塩分2.4g</p>	<p>主菜 アジの南蛮漬</p> <ul style="list-style-type: none"> けんちょう はすのきんぴら キャベツの煮びたし いかのぬた和え かぼちゃサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 豚肉の旨だれ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> がんとウインナーの炒め物 切干大根の炒り煮 ほうれん草の磯和え スパゲティサラダ 漬物 <p>梅しそ御飯</p>	<p>主菜 ビーンズカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> コーンクリームコロッケ カブのコンソメ煮 キャベツとベーコンのソテー カリフラワーの辛子マヨネーズ和え グリーンサラダ 福神漬 <p>御飯</p>	<p>主菜 鶏肉の竜田揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 さつまいもの田舎煮 きんぴらごぼう チンゲン菜のわさび和え 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 メバルの葱蒸しごま油風味</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉詰めいなり煮 里芋のそぼろ煮 にらともやしの炒め物 ほうれん草の千草和え タマゴサラダ 漬物 <p>鶏ごぼう御飯</p>	<p>主菜 豚肉の生姜炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもと里芋の煮物 きのこの酒蒸し ツナソテー タラモサラダ 小松菜の菊花和え 煮豆 <p>御飯</p>	<p>主菜 鯖の塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 蓮根の挟み揚げ かぼちゃの含め煮 いんげんの生姜炒め 大根の甘酢和え キャベツのおひたし 漬物 <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>509kcal 塩分2.4g</p>	<p>主菜 チキンソテー葱ソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜と卵のオイスター炒め さつまいものレモン煮 かぶの柚子生姜あんかけ 人参の胡桃和え ハムとチーズのサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 エビクリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とチンゲン菜の炒め物 すりみ高野巻きの含め煮 白菜の煮びたし 大根の梅しそ和え ごぼうサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 鶏肉の照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根と竹輪の煮物 蓮根の味噌炒め ひじきの炒り煮 胡瓜の酢の物 ほうれん草の黒胡麻和え 金時煮豆 <p>炊き込み御飯</p>	<p>主菜 ほっけの塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ブロッコリーの香り炒め 茄子の揚げだし キャベツとツナのサラダ 酢味噌和え 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 酢豚</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜とベーコンのクリーム煮 しゅうまい チンゲン菜の塩炒め 胡瓜の香味和え わかめサラダ ザーサイ漬 <p>御飯</p>	<p>主菜 赤魚の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 大根の胡麻味噌煮 いんげんのソテー 水菜ともやしのサラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 <p>梅昆布御飯</p>	<p>主菜 鶏肉の梅味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ふくら揚げの炊き合わせ ツナと野菜の炒め物 五目きんぴら コールスロー 小松菜のなめ茸和え 漬物 <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>514kcal 塩分2.3g</p>	<p>主菜 豆腐ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根の甘辛炒め 里芋の煮物 卵の花 マカロニサラダ 白菜の生姜和え 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 豚肉と茄子の味噌炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮しめ 白菜としめじの塩麹蒸し ごぼうの七味炒め ほうれん草の胡麻和え 五色なます 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 プリの幽庵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのそぼろ炒め 冬至かぼちゃ かぶのかにかまあんかけ 春菊のおひたし フルーツ(みかん) 漬物 <p>生姜御飯</p>	<p>主菜 牛カルビ炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 仙台巻入り煮しめ ちくわの磯辺揚げ 切り昆布の炒り煮 小松菜の土佐和え ブロッコリーのサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 チーズコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏団子の甘酢あん ピーマンとこんにゃくの炒め物 チンゲン菜としめじの煮びたし 大根と水菜のサラダ オクラと湯葉の和え物 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 鯖の柚子胡椒焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子の味噌炒め さつまいものレモン煮 ぜんまいの炒め煮 小松菜とじゃこのおひたし ツナサラダ うぐいす煮豆 <p>御飯</p>	<p>主菜 ローストチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> 海老マカロニグラタン ポトフ ほうれん草のソテー イタリアンサラダ クリスマスブチケーキ ピクルス <p>ピラフ</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>527kcal 塩分2.4g</p>	<p>主菜 豚肉のハニーマスタードソース</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のカレー炒め あざりと舞茸のバターソテー ブロッコリーのかにかまあんかけ 豆と豆乳のサラダ 胡瓜の梅和え 漬物 <p>玄米青菜御飯</p>	<p>主菜 和風ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと白菜の炒め物 車麩の煮物 水菜とベーコンのガーリックソテー 小松菜とえのきのおひたし 人参サラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 助宗鰯の五目あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉詰めいなり煮 竹輪とキャベツの土佐炒め ひじきの炒り煮 チーズサラダ しる菜の胡麻和え 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 ミートコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目豆腐 蓮根の味噌炒め 小松菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 人参のピーナツ和え 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 アジの梅風味焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子と鶏団子のオランダ煮 じゃが芋のそぼろ煮 大根のきんぴら いんげんの辛子和え キャベツとツナのサラダ フルーツ(みかん) <p>御飯</p>	<p>主菜 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいもと大根の煮物 にらと豆腐の炒め物 ほうれん草と小海老の煮びたし 中華くらの酢の物 そばサラダ 漬物 <p>御飯</p>	<p>主菜 プリの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮しめ 伊達巻/紅白蒲鉾 鮭昆布巻き/数の子 栗きんとん 紅白なます 黒豆 <p>赤飯</p>

●12月30日~1月6日のご注文につきましては、仕入れの都合により前日注文に対応できない場合がありますので予めご了承ください。

【参考文献】郷土料理「山口県けんちょうめた」農林水産省選定郷土料理百選

12月 献立表

こだわり八菜

主菜がまいにち2品!
旬の食材と調理法のこだわりをプラスした
野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

1月1日(日)~1月3日(火)は
正月メニューをご用意!
ご注文は12月20日(火)18時まで!

「こだわり八菜」は、
毎週火曜日がセレクトメニューです。
主菜を2種類から選べます。

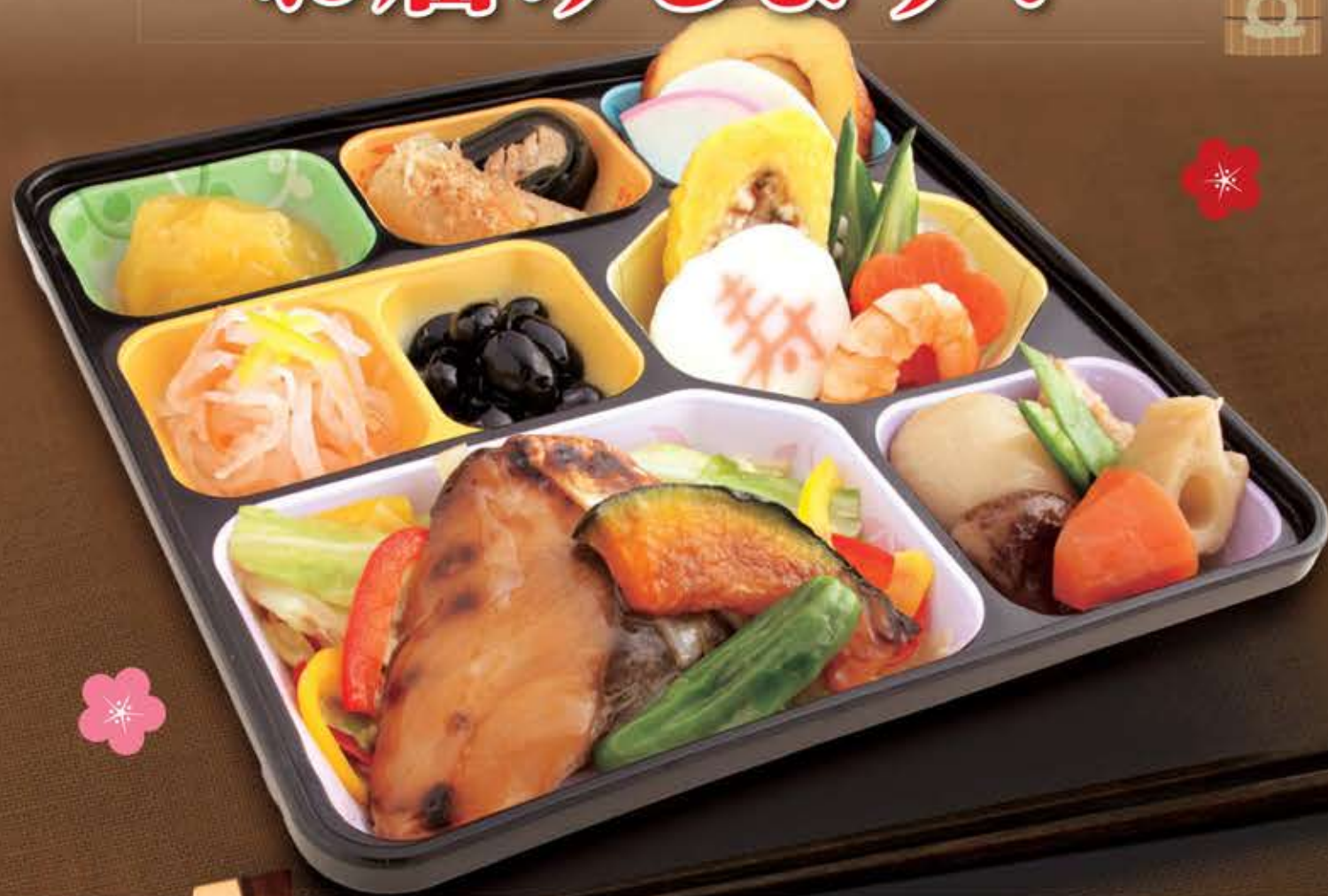
選べる主菜1 火曜日のメニュー欄をご確認ください。
A 主菜A どちらかご希望のメニューをお選びください。
B 主菜B メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

	11月28日(月)	29日(火)	30日(水)	12月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>○主菜A選択 441kcal 塩分2.9g</p> <p>○主菜B選択 442kcal 塩分2.8g</p>	<p>主菜1 金目鯛の生姜蒸し</p> <p>主菜2 鶏肉の柚子胡椒唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋のそぼろ煮 セロリの塩炒め カリフラワーのカレー炒め 水菜のサラダ りんごのコンポート 香の物 	<p>主菜1 A 鶏肉の葱味噌焼き</p> <p>主菜2 B 豚肉の粗挽きマスタード炒め</p> <p>主菜3 赤魚の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 蓮根の挟み揚げ 里芋の含め煮 キャベツと卵の炒め物 胡瓜の酢の物 マカロニサラダ 香の物 	<p>主菜1 トラウトサーモンのバターソテー</p> <p>主菜2 豚肉のロベール風</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコンポトフ カマンベールチーズフライ 小松菜としめじのソテー 大根とツナのさっぱり和え かぼちゃサラダ ビクルス 	<p>主菜1 味噌カツ</p> <p>主菜2 アジの塩麹焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目厚焼き玉子 ごぼうの七味炒め 切干大根の炒め煮 チンゲン菜と菊花のおひたし ポテトサラダ 香の物 	<p>主菜1 プリの幽庵焼き</p> <p>主菜2 ひじきコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮しめ にらともやしの炒め物 かぶのかにかまあんかけ 鶏ささみと九条葱のぬた ほうれん草の胡麻和え 香の物 	<p>主菜1 揚げ鶏と根菜の黒酢あん</p> <p>主菜2 コガネガレイの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 里芋の胡麻味噌煮 大根きんぴら キャベツの酒蒸し チンゲン菜のわさび和え もやしのナムル 金時煮豆 	<p>主菜1 鯖の西京焼き</p> <p>主菜2 豚肉と舞茸の炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> 小町麩の卵とじ 蓮根のピリ辛炒め ブロッコリーの香り炒め 小松菜としらすのおひたし 長芋の酢の物 香の物
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>○主菜A選択 446kcal 塩分3.0g</p> <p>○主菜B選択 460kcal 塩分3.0g</p>	<p>主菜1 豆腐ハンバーグ</p> <p>主菜2 牛肉と大根の甘辛炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 里芋といかの煮物 きのこの生姜炒め ハムと白菜のミルク煮 かにかまとわかめの酢の物 ブロッコリーとチーズの和え物 香の物 	<p>主菜1 A 真鱈の中華蒸し</p> <p>主菜2 B 鶏肉とカシューナッツの炒め</p> <p>主菜3 トンボウロウ(豚角煮)</p> <ul style="list-style-type: none"> 海老とアスパラの塩炒め しゅうまい ビーフソテー 小松菜の中華和え 海藻サラダ ザーサイ漬 	<p>主菜1 豚肉と九条葱の炒め物</p> <p>主菜2 鯖の柚子味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯛つみれの炊き合わせ 茄子とピーマンの生姜炒め きんぴらごぼう かぶのさっぱり和え ツナサラダ うぐいす煮豆 	<p>主菜1 メバルの揚げおろし煮</p> <p>主菜2 鶏肉の梅だれ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと挽肉の炒め物 かぼちゃの甘煮 チンゲン菜とえのきの煮びたし スパゲティサラダ いんげんのピーナツ和え 香の物 	<p>主菜1 ビーフカレー</p> <p>主菜2 銀鮭のレモンペッパー焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツ ウインナーソテー エリンギとあさりのバターソテー カリフラワーのマリネ コールスロー 福神漬&らっきょう 	<p>主菜1 アジの南蛮漬</p> <p>主菜2 麦富士豚と卵のトマト炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま芋の田舎煮 大根の肉味噌かけ ピーマンとじゃこの山椒炒め しろ菜の柚子和え きのこサラダ 香の物 	<p>主菜1 鶏肉のネギ塩焼き</p> <p>主菜2 ほっけのみりん漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 しらたきといんげんの炒め物 ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え なます 香の物
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>○主菜A選択 440kcal 塩分2.8g</p> <p>○主菜B選択 442kcal 塩分2.8g</p>	<p>主菜1 赤魚のかぶおろし煮</p> <p>主菜2 麦富士豚の生姜焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 小海老の天麩羅 冬野菜の煮物白味噌仕立て せりとベーコンの炒め物 大根の酢の物 春菊のおひたし 香の物 	<p>主菜1 A 鶏肉の照り焼き</p> <p>主菜2 B 豚肉の甘辛炒め</p> <p>主菜3 おでん</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃコロッケ 五目大豆煮 セロリのピリ辛炒め ねぎぬた ごぼうサラダ 香の物 	<p>主菜1 カラスガレイの洋風煮付け</p> <p>主菜2 マカロニグラタン</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草オムレツ 海老のワイン蒸し キャベツのバターソテー いんげんの粒マスタードマリネ タラモサラダ ビクルス 	<p>主菜1 豚肉の竜田焼き</p> <p>主菜2 鯖の西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま芋と切り昆布の煮物 卵の花 大根の甘辛炒め 胡瓜と菊花の酢の物 白菜とりんごのサラダ 香の物 	<p>主菜1 鯖のみりん醤油漬</p> <p>主菜2 鶏ささみの竜田揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> がんもの炊き合わせ カリフラワーとツナの炒め物 ピーマンの当座煮 タマゴサラダ 小松菜の辛子和え 香の物 	<p>主菜1 鶏肉と大蔵大根の旨煮</p> <p>主菜2 プリのバター醤油焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 車麩の炊き合わせ じゃが芋とピーマンの炒め物 チンゲン菜のんにく炒め 豆と豆乳のサラダ キャベツの胡麻酢和え 香の物 	<p>主菜1 メバルの煮付け</p> <p>主菜2 メンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 長芋と海老の塩炒め さつま揚げの煮物 ごぼうの味噌炒め えのきとオクラの和え物 大根サラダ 煮豆
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>○主菜A選択 440kcal 塩分2.9g</p> <p>○主菜B選択 440kcal 塩分2.9g</p>	<p>主菜1 たっぶり野菜の温しゃぶ</p> <p>主菜2 銀鮭と焼き野菜の和風マリネ</p> <ul style="list-style-type: none"> 里芋のそぼろ煮 蓮根ときこのきんぴら ひじきの炒り煮 豆たっぶりサラダ サラダこんにやくの酢味噌和え 香の物 	<p>主菜1 A プリの照り焼き</p> <p>主菜2 B 和風きのこハンバーグ</p> <p>主菜3 鶏肉の治部煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 海鮮かき揚げ みぶなの煮びたし キャベツのピリ辛炒め シエルマカロニサラダ 胡瓜の梅肉和え 金時煮豆 	<p>主菜1 金目鯛の大和蒸し</p> <p>主菜2 ずわい蟹の天麩羅</p> <ul style="list-style-type: none"> 冬至かぼちゃ 白菜とベーコンの酒蒸し エリンギのバターソテー かぶの柚子和え フルーツ(みかん) 香の物 	<p>主菜1 冬野菜と海老のオイスター炒め</p> <p>主菜2 麻婆豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜のクリーム煮 水餃子 にんにくの芽と舞茸の炒め物 中華くらげと胡瓜のサラダ 大根の中華甘酢和え ザーサイ漬 	<p>主菜1 鶏肉のお酢煮</p> <p>主菜2 海老クリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> にら玉炒め 竹輪の炒り煮 しろ菜とツナのソテー 鶏ささみの白和え ひじきと蓮根のサラダ 香の物 	<p>主菜1 赤魚の粕漬焼き</p> <p>主菜2 豚肉のカレー炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> いかと大根の煮物 さつま芋の黒胡麻炒め 蓮根の青のりチーズ炒め カクテルサラダ ねぎぬた 香の物 	<p>主菜1 ミートローフ</p> <p>主菜2 キスのエスカベッシュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ポトフ チキンナゲット ほうれん草のバターソテー カクテルサラダ クリスマスブチケーキ オリーブ
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p>○主菜A選択 448kcal 塩分2.9g</p> <p>○主菜B選択 445kcal 塩分2.9g</p>	<p>主菜1 豚肉の醤油麹炒め</p> <p>主菜2 メバルの野菜あん</p> <ul style="list-style-type: none"> がんもの含め煮 ごぼうのそぼろ炒め アスパラとしめじの炒め物 キャベツの生姜和え インゲンの辛子マヨネーズ和え 香の物 	<p>主菜1 A 銀鮭の利休焼き</p> <p>主菜2 B 豚肉と長芋の塩炒め</p> <p>主菜3 鶏肉のたらこマヨネーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツとピーマンの味噌炒め かぶのかにかまあんかけ じゃが芋のバター煮 カリフラワーの梅おかか和え 豆の胡麻和えサラダ 香の物 	<p>主菜1 甘海老のクリームコロッケ</p> <p>主菜2 ハッシュドビーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> カブのコンソメ煮 アスパラソテー かぼちゃのパン粉焼き きのこのマリネ 海藻サラダ ビクルス 	<p>主菜1 鶏肉の柚子胡椒唐揚げ</p> <p>主菜2 コガネガレイの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 海鮮ビーフン 茄子の揚げたし 里芋の胡麻味噌煮 わかめの酢の物 オクラの湯葉和え うぐいす煮豆 	<p>主菜1 鯖の山椒照り焼き</p> <p>主菜2 鶏肉の甘辛煮</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま芋の天麩羅 根菜の白味噌煮 キャベツのバター醤油炒め 水菜と油揚げのおひたし 豆と豆乳のサラダ 香の物 	<p>主菜1 鶏肉と根菜の甘酢あん</p> <p>主菜2 真鱈の信州蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま芋のはちみつ煮 えのきとしらすの七味炒め セロリの塩炒め ツナと胡瓜の和え物 水菜と胡桃のサラダ 香の物 	<p>主菜1 プリの幽庵焼き</p> <p>主菜2 ぐわい万頭の吹き寄せ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮しめ 伊達巻/紅白蒲鉾 鮭昆布巻き/数の子 栗きんとん 紅白なます 黒豆

※主食は含まれておりません。●12月30日~1月6日のご注文につきましては、仕入れの都合により前日注文に対応できない場合がありますので予めご了承ください。

【参考文献】旬「かぶ」「せり」「みぶな」からだにいい野菜の便利帳 高橋書店

ベネッセのおうちごはん 年末年始も休まず お届けします!



まいにち七菜



1月1日(日)

主菜 ブリの照り焼き

- 煮しめ • 伊達巻/紅白蒲鉾
- 鮭昆布巻き/数の子 • 栗きんとん
- 紅白なます • 黒豆



1月2日(月)



1月3日(火)



※1月2日(月)・3日(火)のメニューの詳細は、11ページをご覧ください。

こだわり八菜

1月1日(日)

主菜1 ブリの幽庵焼き 主菜2 くわい万頭の吹き寄せ煮

- 煮しめ • 伊達巻/紅白蒲鉾
- 鮭昆布巻き/数の子 • 栗きんとん
- 紅白なます • 黒豆



やわらか食

1月1日(日)

主菜 金目鯛の大和蒸し

- 伊達巻/昆布巻き • 煮しめ
- 紅白なます • きんとん



※掲載の写真は一例(イメージ)です。

1月1日(日)~1月3日(火)の正月メニューのご注文は**12月20日(火)18時まで!**

ご注文・
お問い合わせは

☎ 0120-22-6670

通話料無料 受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)