



静岡給食センター

電話:054-259-1341

FAX :054-259-0152

〒421-0106
静岡市駿河区北丸子1-19-20

お知らせ

2025年1月より、ごはんラインナップが変更になります

ごはん小盛...廃止
ごはん普通盛...210g位(新容器)
ごはん大盛...300g位

よろしくお願
いたします

材料入荷等の都合により献立が変更する場合がございます、ご了承下さい。

日付	なごみ(和)	あじさい(味菜)	健康弁当(完全予約制) こわい生活習慣病美味しからだ守る カロリー650kcal程度 白飯 塩分3g 1日に必要な野菜1/3以上	シェフのこだわり ¥680(税込) ※一部例外あり (300食限定・前営業日14時までの予約制)
11 / 25 (月)	照焼ハンバーグ アンチョビポテト ひじきの煮物 384 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 19.4 g 塩分 3.4 g	オリジナルから揚げ チャーシュー麺 タラモサラダ 450 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 26.9 g 塩分 3.3 g	さわらの漬焼 豚と野菜のXOジャン炒め ミニコロッケ 656kcal塩分2.8g蛋白25.2g脂質17.1g炭水化物97.4g	小海老天の おろしそば
11 / 26 (火)	チキン&海老南蛮&外タリソース 回鍋肉 ごぼうサラダ 332 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 15.4 g 塩分 2.4 g	シーフードカレー ささみフライ みかん入りフレンチサラダ 332 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 14.2 g 塩分 3.7 g	手作りロースとんかつのゴマソース 切干大根とあさりの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 697kcal塩分2.3g蛋白22.4g脂質24.4g炭水化物93.5g	彩ちらし 寿司
11 / 27 (水)	牛肉スタミナ炒め サーモンマヨフライ ボンゴレロッソ 353 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 19.4 g 塩分 2.9 g	手作りロールカツ 鶏の山賊焼き 青菜のサラダ 407 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 24.5 g 塩分 2.8 g	ハンバーグのクリームソース 豆のドライカレー 人参ナッツサラダ 678kcal塩分2.6g蛋白26.5g脂質18.5g炭水化物112.2g	天丼
11 / 28 (木)	チキンカツ 彩り野菜のつくね巻き タコライス風ソテー 切干大根の煮物 344 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 16.7 g 塩分 3.2 g	豚ヒシのガーリックペッパーグリル 豚肉と筍の味噌炒め 大根サラダ 294 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 12 g 塩分 3.7 g	エビチリ豆腐 春巻き 回鍋肉 601kcal塩分2.2g蛋白15.6g脂質14.7g炭水化物98.0g	鎌倉丼 (えびフライ卵とじ)
11 / 29 (金)	酢豚 三角春巻 焼き餃子(ニンニク抜) 木耳の金平 284 kcal 蛋白 8.3 g 脂質 14.4 g 塩分 2.9 g	筑前煮 海老カツ さつま芋のサラダ 茎わかめの胡麻炒め 342 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 16.2 g 塩分 4.2 g	大きな鶏の油淋鶏 パンネトマトチャウダー 海藻サラダ 668kcal塩分2.7g蛋白25.5g脂質16.7g炭水化物98.9g	のり弁 ¥480
11 / 30 (土)		アジの塩焼き 青梗菜ときのこのソテー 大根と豚肉の煮物 267 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 11.2 g 塩分 2.5 g	<p>なごみの容器は レンジアップ可能です！ ぜひお試しください。</p> <p><厚生労働省基準2015> カロリー：2100kcal/1日 700kcal/1食(男50-69) 塩分：8g/1日(1食当り約2.7g) 食物繊維：20g/1日(1食当り約6.7g) 素材品数：30品以上(1食当り10品以上)</p>	
12 / 2 (月)	油淋鶏 イカとじゃが芋のチリソース もやしサラダ 389 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 22.7 g 塩分 3.2 g	根菜つくねハンバーグ ツナじゃが マカロニサラダ 263 kcal 蛋白 12 g 脂質 9.5 g 塩分 3.5 g	ビーフシチュー クリームフライ チャーマンポテト 668kcal塩分2.5g蛋白18.1g脂質12.9g炭水化物102.3g	麻辣混ぜそば
12 / 3 (火)	鶏ごぼうごはん 豚と青菜の旨煮 イカカツ 筑前煮 351 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 16.8 g 塩分 3.4 g	鶏ごぼうごはん 天ぷら(海老・南瓜・かき揚げ) 鶏の炭火風味噌焼き 347 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 18.9 g 塩分 2.7 g	揚げだし豆腐のなめこあん 自家製豚の角煮 じゃが芋のカレー炒め 682kcal塩分3.1g蛋白18.5g脂質19.2g炭水化物91.7g	バターチキン カレー (ナンつき)
12 / 4 (水)	あじフライ お好み焼き 焼きそば ごぼうの柳川風 いんげんのオーロラサラダ 288 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 13.2 g 塩分 2.9 g	ハッシュドポーク 蓮根ジェノベーゼ コーンクリームココロッケ 365 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 23.2 g 塩分 2.3 g	白身魚とロールキャベツの ラタテュイユソース ベーコンとしめじのスパゲティー 616kcal塩分2.1g蛋白21.5g脂質13.9g炭水化物97.7g	牛カルビ丼
12 / 5 (木)	豚と4種野菜のソテー ツナマヨフライ じゃが芋の旨煮 325 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 15.6 g 塩分 3.2 g	チキンカツ〜ソースかつ丼風 大豆のトマト煮 南瓜のサラダ 378 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 16.9 g 塩分 3.3 g	焼き鳥風柚子胡椒焼 ごぼうと野菜のかき揚げ 細切り昆布の煮物 558kcal塩分2.4g蛋白22.0g脂質11.2g炭水化物91.0g	うどん弁当 (いなり寿司)
12 / 6 (金)	チキンカレー 蓮根肉詰めフライ ポテトサラダ 393 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 21.9 g 塩分 3.7 g	豚のパイコー風 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨サラダ 260 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 10.6 g 塩分 3.2 g	豚肉のBBQグリル 明太ポテト クリームペンネ 664kcal塩分2.8g蛋白21.8g脂質20.4g炭水化物96.6g	お肉屋さんの手作り とんかつ弁当 ¥480
12 / 7 (土)		豚肉と卵の中華風炒め なると昆布の煮物 豆と花野菜のサラダ 254 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 12.4 g 塩分 2.6 g	<p>静岡はSDGs(持続可能な開発目標)の考え方に共感し、積極的に取り組んでいます。SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS</p> <p>その1つが「フードロス問題」。弊社はお弁当の残菜の一部を家畜用飼料に利用することで処理コストの軽減、処理に伴うCO2の削減を目指しています。</p> <p>お弁当箱返却の際、割り箸等の食材以外のものをお弁当箱内に入れられないようご協力をお願いします。</p>	

お弁当注文書	お客様コードNo.	お客様名	電話番号	FAX番号	ご担当者名

月 / 日	曜日	なごみ		あじさい		健康弁当	シェフのこだわり	シェフ480円	月 / 日	曜日	なごみ		あじさい		健康弁当	シェフのこだわり	シェフ480円
		セット	おかず	セット	おかず						セット	おかず	セット	おかず			
11 / 25	月								12 / 2	月							
11 / 26	火								12 / 3	火							
11 / 27	水								12 / 4	水							
11 / 28	木								12 / 5	木							
11 / 29	金								12 / 6	金							
11 / 30	土								12 / 7	土							