



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くからだ守る 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)
12 / 9 (月)	牛すき煮 ささみフライ(柚子) お好み焼き風焼きじゃが マカロニサラダ 293 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 10.3 g 塩分 3.0 g	鶏の竜田揚げ おろしぼん酢 ポテトサラダ 人参の明太炒め 374 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 21.7 g 塩分 3.0 g	牛肉と野菜炒め カキフライ 大根と豚肉の味噌煮 658kcal塩分2.6g蛋白19.1g脂質20.2g炭水化物99.8g	そば弁当 (いなり寿司)
12 / 10 (火)	自分で作る～のり弁風～ 白身魚フライ 竹輪の磯辺揚げ 金平ごぼう 味付け海苔 409 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 24.5 g 塩分 2.4 g	ハニーマスタードチキン ピーマン肉詰めフライ マカロニペペロンチーノ 345 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 16.7 g 塩分 3.3 g	回鍋肉 エビの鹿の子揚げ 春雨棒々鶏サラダ 613kcal塩分2.6g蛋白20.0g脂質17.3g炭水化物90.1g	生姜焼き丼
12 / 11 (水)	とんかつ 卵あんかけ タッカルビ風 青菜のサラダ 387 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.6 g	海老マヨ 春巻 青椒肉絲 胡瓜とザーサイの和え物 346 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 17.8 g 塩分 2.9 g	ベーコンとブロッコリーのキッシュ タンドリーチキン 白滝のやきそば風 637kcal塩分2.6g蛋白26.9g脂質17.3g炭水化物93.5g	高菜& 明太マヨ& 牛丼
12 / 12 (木)	ハンバーグ&グリルチキン トマトソースがけ ハムポテトフライ 413 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 21.3 g 塩分 3.9 g	サムギョプサル(豚焼肉) チョレギサラダ じゃが芋のコチジャン炒め 335 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 15.8 g 塩分 3.1 g	天ぷら盛り合わせ (えび・れんこん・春菊と玉葱のかき揚げ) 自家製ももゼリー 670kcal塩分2.4g蛋白18.1g脂質17.5g炭水化物108.6g	カキフライと 三元豚カツカレー
12 / 13 (金)	三色丼(鶏そぼろ・卵そぼろ・ナムル) 蓮根サラダ 甘エビの磯辺揚げ 279 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 13 g 塩分 3.0 g	キャベツたっぷりメンチカツ チキンのクリーム煮 ごぼうサラダ 455 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 26.8 g 塩分 3.0 g	なすミートグラタン 鶏むねのから揚げ あさりのペペロンチーノ 660kcal塩分3.0g蛋白21.7g脂質17.4g炭水化物98.3g	うどん& ミニカツ丼
12 / 14 (土)		ごはんのせてタコライス風 キャベツのポンゴレ風 クリーミーコロック 375 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.6 g	<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> <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>	
12 / 16 (月)	メンチカツ・タンドリーチキン マカロニカルボナーラ風 人参の胡麻サラダ 433 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 23.6 g 塩分 3.6 g	サバの生姜風味焼き 蓮根とさつま芋の黒酢あん ごぼうのかき揚げ 489 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 26.3 g 塩分 2.6 g	鶏の油淋鶏ソース チャブチェ 小エビと里芋の揚げ団子 675kcal塩分2.7g蛋白26.7g脂質17.0g炭水化物100.9g	ヤンニョム チキン弁当 (チョイ辛) ¥480
12 / 17 (火)	親子煮 黒はんぺんの磯辺天ぷら 麻婆茄子 春雨サラダ 333 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 18.1 g 塩分 3.0 g	グリルチキン シャリアピンソース 厚切りハムカツ カリフラワーと卵のサラダ 477 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 28.3 g 塩分 4.1 g	たちうおの塩焼き ちくわの磯辺揚げ ニラ豚もやし 697kcal塩分3.0g蛋白27.4g脂質22.6g炭水化物93.5g	ジャージャー麺
12 / 18 (水)	ごはんのせて～豚丼風 さつま芋のかき揚げ 塩焼きそば 459 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 27.1 g 塩分 3.2 g	外カリ～たっぷりチキン南蛮 マカロニサラダ 枝豆しゅうまい 477 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 26.3 g 塩分 3.0 g	鶏カツ オムレツのトマトソース タラモサラダ 676kcal塩分2.8g蛋白22.0g脂質22.1g炭水化物96.0g	トルコライス
12 / 19 (木)	オリジナルから揚げ 肉野菜炒め 高野豆腐の卵とじ 447 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 25.1 g 塩分 4.0 g	トッパ(豆腐)キムチ ねぎ塩チャブチェ チヂミ 310 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 17.8 g 塩分 3.0 g	麻婆豆腐 こんにゃくとニンニクの芽の味噌炒め 海鮮餃子 579kcal塩分2.6g蛋白20.0g脂質15.9g炭水化物85.9g	ビビンバ 混ぜそば
12 / 20 (金)	ビーフカレー ポテトサラダ ズッキーニのペペロンチーノ 372 kcal 蛋白 10 g 脂質 20.3 g 塩分 3.4 g	月見ハンバーグ 照焼ソース チーズはんぺんフライ ズッキーニのバジリコ炒め 347 kcal 蛋白 14 g 脂質 15.7 g 塩分 3.6 g	天ぷら盛り合わせ (キス・椎茸・くわいと春菊のかき揚げ) 肉野菜炒め 616kcal塩分2.4g蛋白18.7g脂質17.9g炭水化物94.4g	ボルガライス
12 / 21 (土)		鶏マヨ じゃが芋のキムチ炒め ひじきの豆腐煮 330 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.6 g	<p>静給は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			
12 / 9	月								12 / 16	月							
12 / 10	火								12 / 17	火							
12 / 11	水								12 / 18	水							
12 / 12	木								12 / 19	木							
12 / 13	金								12 / 20	金							
12 / 14	土								12 / 21	土							