

# Menu

2025年1月20日 ~ 2025年2月1日

ISO22000認証取得 本社工場



## 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

健康弁当のご飯の容器は  
今までと変わりません

【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

※基本登録や注文書等での小盛のご注文は、普通盛で対応させていただきます。ご了承ください。

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を守る 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)
1 / 20 (月)	ハンバーグ デミグラスソース 蓮根金平 ズッキーニのトマト煮 322 kcal 蛋白 14.7g 脂質 14.8g 塩分 3.8g	オリジナルから揚げ 明太子パスタ ごぼうサラダ 475 kcal 蛋白 20.2g 脂質 23.1g 塩分 3.8g	牛肉たっぷりチャブチェ 水餃子 チョレギサラダ 641kcal塩分2.9g蛋白20.8g脂質17.0g炭水化物99.3g	塩たれ天丼
1 / 21 (火)	豚肉の葱塩炒め 鶏のスパイシーフリッター 豆腐ステーキ 334 kcal 蛋白 17.1g 脂質 19.1g 塩分 3.1g	バターチキンカレー すき焼き風コロケ 花野菜のアンチョビ炒め 364 kcal 蛋白 12.8g 脂質 22.4g 塩分 2.4g	天ぷら盛り合わせ (えび・さば・ごぼうのかき揚げ) 牛すじ大根 746kcal塩分2.2g蛋白23.1g脂質28.6g炭水化物92.7g	三元豚の卵とじカツ丼
1 / 22 (水)	ロースとんかつ 味噌だれ 焼きそば ブロッコリーサラダ 356 kcal 蛋白 13.2g 脂質 17.8g 塩分 3.4g	牛すき風 マヨタマカツ 細切昆布とさつま芋の煮物 きのこのガーリックペッパー炒め 380 kcal 蛋白 11.9g 脂質 21.9g 塩分 3.4g	豚肉と卵のオイスター炒め 鶏むね唐揚げ チンゲン菜とパプリカの味噌炒め 606kcal塩分2.5g蛋白27.7g脂質15.9g炭水化物87.7g	平打ち麺のポロネーゼ
1 / 23 (木)	鶏の照焼 さばカレーカツ 青椒肉絲 里芋のそぼろ煮 396 kcal 蛋白 22.6g 脂質 20.6g 塩分 3.1g	天ぷら(海老・南瓜・かき揚げ) 高野豆腐の卵とじ 大根サラダ 321 kcal 蛋白 13.6g 脂質 13.8g 塩分 3.4g	自家製パニッシュオムレツ えび風味かつ ベーコンとしめじのスパゲティー 700kcal塩分2.9g蛋白22.9g脂質20.2g炭水化物104.7g	生姜焼き丼
1 / 24 (金)	韓国風三色丼(肉そぼろ・ナムル・松茸) たこキャベツカツ ひじきの煮物 275 kcal 蛋白 12.8g 脂質 13.5g 塩分 5.0g	月見メンチ ローストサラダチキン ブロッコリーのタルタルサラダ 人参しりしり 336 kcal 蛋白 16.6g 脂質 17.6g 塩分 2.6g	チンジャオロース 醤油たまご 鶏むねのスイートチリソース 塩肉じゃが 701kcal塩分2.6g蛋白32.6g脂質19.8g炭水化物97.3g	そば弁当(いなり寿司)
1 / 25 (土)	 おまかせメニュー	ぶりの照焼き 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーとじゃが芋のマヨ焼き 263 kcal 蛋白 16g 脂質 5.8g 塩分 2.4g	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。	<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)
1 / 27 (月)	キーマカレー 目玉焼きフライ 人参サラダ 376 kcal 蛋白 15.2g 脂質 23.4g 塩分 3.2g	タッカルビ風 蒸し餃子 三色ナムル 豚肉と筍のオイスターソース炒め 300 kcal 蛋白 15.9g 脂質 17.9g 塩分 2.9g	鶏すき えび湯葉巻きの天ぷら 牛ごぼう 637kcal塩分3.0g蛋白21.2g脂質17.5g炭水化物98.8g	ヤンニョムチキン弁当(チョイ辛) ¥480
1 / 28 (火)	鶏の竜田揚げ ガバオライス風 きのこのバター醤油炒め 465 kcal 蛋白 23.2g 脂質 26.5g 塩分 3.0g	ロコモコ風ハンバーグ ポトフ 蓮根サラダ 338 kcal 蛋白 13.7g 脂質 14.4g 塩分 4.6g	きのこハヤシライス クリーミーコロケ 蒸し鶏入り生野菜サラダ 686kcal塩分2.9g蛋白17.5g脂質16.2g炭水化物102.4g	しずQの牛丼
1 / 29 (水)	ひじきの炊き込みご飯 白身魚の南蛮だれ 揚げ餃子 豚と蓮根の甘辛炒め 439 kcal 蛋白 14.2g 脂質 21.6g 塩分 3.1g	ひじきの炊き込みご飯 手作りヒレカツ イカの七味焼き 272 kcal 蛋白 19.1g 脂質 9.5g 塩分 3.1g	チキンカツのおろしだれ もやしと胡瓜のアジアンサラダ れんこん金平 634kcal塩分2.5g蛋白26.1g脂質13.7g炭水化物100.2g	三元豚チーズカツカレー
1 / 30 (木)	トンテキ風炒め ケイジャンチキン 春雨のニラ玉炒め 414 kcal 蛋白 21.9g 脂質 22.4g 塩分 3.2g	静岡親子煮 肉じゃが 水菜サラダ 299 kcal 蛋白 18.4g 脂質 12.4g 塩分 3.5g	エビフライ&ヒレカツ 5種豆のトマト煮 糸寒天と胡瓜のサラダ 610kcal塩分2.5g蛋白21.8g脂質13.8g炭水化物98.2g	大人様ランチ
1 / 31 (金)	あじフライ ねぎま串 切干大根のカレー風味煮 海藻サラダ 245 kcal 蛋白 12.3g 脂質 11.6g 塩分 2.6g	ポーク焼肉 黒はんぺんフライ 鶏のガーリックチーズ焼き 424 kcal 蛋白 21.2g 脂質 23.6g 塩分 3.7g	さわらの漬け焼 さつま芋のかき揚げ 豚とキャベツの山椒炒め 632kcal塩分2.0g蛋白26.7g脂質14.7g炭水化物95.7g	チキン南蛮うどん
2 / 1 (土)	 おまかせメニュー	自分で作るガバオライス イカといんげんの塩炒め レタスと蒸し鶏のサラダ 279 kcal 蛋白 17.2g 脂質 9.6g 塩分 2.8g	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。 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。 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ないようご協力をお願いします。	

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			
1 / 20	月								1 / 27	月							
1 / 21	火								1 / 28	火							
1 / 22	水								1 / 29	水							
1 / 23	木								1 / 30	木							
1 / 24	金								1 / 31	金							
1 / 25	土								2 / 1	土							