令和8年

12月 献立カレンダー

国産米を使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。
ご飯は、100gあたり168kcalです。

1 -火-



さばの塩焼き

エネルギー308kcal / タンパク質11.9g / 脂質19.6g

2 -水-



牛肉コロッケ

エネルギー355kcal / タンパク質6.4g / 脂質20.5g

3 -木-



豚と野菜の生姜炒め

エネルギー293kcal / タンパク質14g / 脂質8.9g

4 -金-



アジフライ

エネルギー378kcal / タンパク質15.9g / 脂質21.4g

5 -土-



7 -月-



ハンバーグデミソース

エネルギー301kcal / タンパク質10.8g / 脂質9.0g

8 -火-



ポークカレー

エネルギー426kcal / タンパク質15g / 脂質22.6g

9 -水-



白身フライ

エネルギー281kcal / タンパク質9.1g / 脂質19.2g

10 -木-



焼きそば

エネルギー398kcal / タンパク質12.9g / 脂質17.6g

11 -金-



鶏唐揚げ

エネルギー471kcal / タンパク質14.6g / 脂質28.7g

12 -土-



14 -月-



肉団子の甘酢あん

エネルギー327kcal / タンパク質10.2g / 脂質15.7g

15 -火-



さばフライ

エネルギー279kcal / タンパク質11.2g / 脂質13.4g

16 -水-



ハンバーグ

エネルギー287kcal / タンパク質12.5g / 脂質17.8g

17 -木-



豚カツ

エネルギー332kcal / タンパク質11.3g / 脂質14.8g

食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- **材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。**

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達サービス　介護食在宅配食サービス　食堂給食業務委託サービス

米吾 KOMEGO

株式会社 米吾　米子市奈喜良248-4

TEL.0859-26-1511　FAX.0859-26-1512

令和8年

12月 献立カレンダー

国産米を使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。
ご飯は、100gあたり168kcalです。

18 -金-



メイン2種

ハムカツと餃子
エネルギー287kcal / タンパク質8.4g / 脂質19g

19 -土-



21 -月-



豚キムチ炒め
エネルギー224kcal / タンパク質12.7g / 脂質5.2g

22 -火-



いわし天ぷら 炊き込みご飯
エネルギー292kcal / タンパク質12.1g / 脂質15.4g

23 -水-



チーズメンチカツ
エネルギー389kcal / タンパク質11.8g / 脂質20.6g

24 -木-



鶏唐揚げフレンチソース
エネルギー463kcal / タンパク質22.4g / 脂質29.7g

25 -金-



フィッシュフライ
エネルギー292kcal / タンパク質11.8g / 脂質11.1g

26 -土-



28 -月-



オムレツカレーソース
エネルギー320kcal / タンパク質9.8g / 脂質20.5g

29 -火-



30 -水-



31 -木-





おせち料理

受付締切:12月26日(土)

ご注文、お問い合わせは
お電話・FAX・インターネットでどうぞ

ご予約承り中!!

食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- **材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。**

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達サービス / 介護食在宅配食サービス / 食堂給食業務委託サービス

株式会社 米吾
米子市奈喜良248-4
TEL.0859-26-1511 FAX.0859-26-1512