

人気メニュー大集合!!

-2024-

お客様アンケートで特に人気のあったメニュー TOP5!

- 1 ポークカレー
- 2 醤油ラーメン
- 3 ワイン香るデミグラスソースハンバーグ
- 4 さばの味噌煮(赤)
- 5 鶏ももの唐揚げ

※12月 師走 今年も残すところあとわずかとなりました。今月はクリスマスや年越しそばの他にも、皆様からご好評のお声をいただいた、「クックデリ年間人気メニュー」にランクインした料理がたくさん登場します!!

※その他人気メニューも多数登場いたします。美味しいお食事を召し上がって、良いお年をお迎えください!!

12/25 水 行事食 - クリスマス -

Merry Christmas

クリスマスにぴったりな、スペシャルランチをお楽しみください。

- チキンライス ● フライドチキン
- マカロニのパセリソテー(付け合わせ) ● きらきらサラダ
- ジャガ芋といんげんのスパイスソテー ● ロゼワイン風ジュレ

12/12 木 ご当地グルメ [宮城県]

油麩井

は宮城県のご当地井です

- 油麩井
- きんぴらごぼう
- 春菊の白和え

おいしいだしをたっぷり吸った油麩を卵でとじています。

12/31 火 大晦日

- 年越しそば(海老入りかき揚げ)
- 豆腐けんちん煮
- 根菜サラダ

Cook Deli
クックデリ

〈1月のお知らせ〉
新春!縁起の良い食材で福を呼び込みましょう!
~1年間いい年になりますように~

	日	月	火	水	木	金	土
朝食					新		
	エネルギー 130 kcal 蛋白質 2.77 g 脂質 2.92 g 炭水化物 22.36 g 食塩 0.95 g	エネルギー 112 kcal 蛋白質 7.99 g 脂質 6.14 g 炭水化物 8.02 g 食塩 0.59 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 7.52 g 脂質 3.52 g 炭水化物 17.04 g 食塩 1.90 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 10.77 g 脂質 7.10 g 炭水化物 18.14 g 食塩 1.52 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 13.65 g 脂質 6.35 g 炭水化物 14.96 g 食塩 1.17 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 2.11 g 脂質 5.66 g 炭水化物 11.25 g 食塩 1.44 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 4.82 g 脂質 9.53 g 炭水化物 15.64 g 食塩 1.39 g
	昼食	おついたち					
エネルギー 194 kcal 蛋白質 14.28 g 脂質 6.50 g 炭水化物 21.79 g 食塩 1.37 g		エネルギー 230 kcal 蛋白質 8.09 g 脂質 10.81 g 炭水化物 27.45 g 食塩 2.79 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 12.79 g 脂質 2.98 g 炭水化物 18.71 g 食塩 2.07 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 5.82 g 脂質 16.32 g 炭水化物 36.69 g 食塩 1.46 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 16.57 g 脂質 9.68 g 炭水化物 7.85 g 食塩 1.41 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 13.63 g 脂質 10.71 g 炭水化物 7.50 g 食塩 1.46 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 18.60 g 脂質 7.69 g 炭水化物 59.29 g 食塩 5.70 g
夕食							
	エネルギー 240 kcal 蛋白質 18.39 g 脂質 11.81 g 炭水化物 17.93 g 食塩 1.65 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 11.48 g 脂質 6.83 g 炭水化物 21.72 g 食塩 2.07 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 17.14 g 脂質 15.98 g 炭水化物 15.67 g 食塩 2.04 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 12.09 g 脂質 10.32 g 炭水化物 11.67 g 食塩 1.58 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 12.16 g 脂質 9.27 g 炭水化物 22.05 g 食塩 2.22 g	エネルギー 276 kcal 蛋白質 20.01 g 脂質 10.92 g 炭水化物 25.30 g 食塩 2.37 g	エネルギー 269 kcal 蛋白質 16.08 g 脂質 14.50 g 炭水化物 20.66 g 食塩 1.24 g
	合計 エネルギー 565 kcal 蛋白質 35.44 g 脂質 21.23 g 炭水化物 62.08 g 食塩 3.97 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 27.56 g 脂質 23.78 g 炭水化物 57.19 g 食塩 5.45 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 37.45 g 脂質 22.48 g 炭水化物 51.42 g 食塩 6.01 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 28.68 g 脂質 33.74 g 炭水化物 66.50 g 食塩 4.56 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 42.38 g 脂質 25.30 g 炭水化物 44.86 g 食塩 4.80 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 35.75 g 脂質 27.29 g 炭水化物 44.05 g 食塩 5.27 g	エネルギー 819 kcal 蛋白質 39.50 g 脂質 31.72 g 炭水化物 95.59 g 食塩 8.33 g

★スープも可 ●暖い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	8	9	10	11	12	13	14
朝食							
	根菜入りつくね 春雨の五目炒め 大根としその実の漬物	厚焼玉子 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	厚揚げのオレンジチャップ マカロニのチーズクリーム カリフラワーのマリネ	焼きさば 白菜のうま煮 北海道産昆布の佃煮	鶏肉と野菜の白ワイン煮 マッシュポテト 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	肉団子の照焼 しっとり炒り高野 きざみすぐき	野菜とマカロニのコンソメ煮 大根の洋風煮 キャベツと青さのナムル
	エネルギー 139 kcal 蛋白質 5.85 g 脂質 5.91 g 炭水化物 15.64 g 食塩 1.75 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 5.54 g 脂質 4.61 g 炭水化物 5.94 g 食塩 1.04 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 6.28 g 脂質 8.61 g 炭水化物 15.89 g 食塩 1.18 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 8.00 g 脂質 10.50 g 炭水化物 5.80 g 食塩 1.30 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 5.42 g 脂質 4.40 g 炭水化物 12.90 g 食塩 0.79 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 9.09 g 炭水化物 11.44 g 食塩 2.25 g	エネルギー 96 kcal 蛋白質 3.35 g 脂質 4.18 g 炭水化物 13.60 g 食塩 1.29 g
昼食							
	豚丼 ほうれん草と玉ねぎのソテー 粒マスタード入りポテトサラダ	ぶりの甘酢あんかけ 豆腐けんちん煮 ブロッコリーの胡麻和え	いわしの梅煮 キャベツと薄揚げの煮びたし ひじきのサラダ	たまごうどん(温) 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し	油麩丼 きんぴらごぼう 春菊の白和え	海老カツ 茹でいんげん(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎのツナサラダ	銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) 里芋の煮物 ゆず風味 ほうれん草の胡麻和え
	エネルギー 252 kcal 蛋白質 12.53 g 脂質 12.65 g 炭水化物 23.51 g 食塩 2.45 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 11.50 g 脂質 12.18 g 炭水化物 18.51 g 食塩 1.62 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 10.41 g 炭水化物 11.04 g 食塩 1.54 g	エネルギー 303 kcal 蛋白質 10.91 g 脂質 9.89 g 炭水化物 41.64 g 食塩 2.74 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 8.24 g 脂質 9.50 g 炭水化物 26.45 g 食塩 2.48 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 7.92 g 脂質 12.22 g 炭水化物 20.00 g 食塩 1.58 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 13.68 g 脂質 5.60 g 炭水化物 13.92 g 食塩 1.15 g
夕食							
	にしんの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人蔘とわかめの土佐煮 K 3色豆のツナマヨサラダ	チキンステーキ 人蔘のグラッセ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 ゆずもずく	おろしハンバーグ 茹でほうれん草(付け合わせ) さつまいの甘煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	牛肉と焼き豆腐の煮物 レバーの生姜煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	カレイの中華あんかけ みずくわいの中華炒め ハム入りマカロニサラダ	豚肉の生姜焼き 具沢山野菜の煮込み レンコンの梅おかかマヨサラダ	鶏のマーマレード煮 切り昆布と油揚げの煮物 オクラとろろ
	エネルギー 192 kcal 蛋白質 13.04 g 脂質 11.60 g 炭水化物 10.63 g 食塩 1.51 g	エネルギー 229 kcal 蛋白質 18.63 g 脂質 14.74 g 炭水化物 7.82 g 食塩 1.93 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 12.81 g 脂質 19.83 g 炭水化物 31.51 g 食塩 2.14 g	エネルギー 292 kcal 蛋白質 15.86 g 脂質 16.67 g 炭水化物 21.43 g 食塩 2.11 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 12.11 g 脂質 11.17 g 炭水化物 17.73 g 食塩 1.49 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 9.81 g 炭水化物 22.00 g 食塩 2.69 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 13.79 g 脂質 10.29 g 炭水化物 16.94 g 食塩 2.06 g
合計 エネルギー 583 kcal 蛋白質 31.42 g 脂質 30.16 g 炭水化物 49.78 g 食塩 5.71 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 35.67 g 脂質 31.53 g 炭水化物 32.27 g 食塩 4.59 g	エネルギー 705 kcal 蛋白質 36.41 g 脂質 38.85 g 炭水化物 58.44 g 食塩 4.86 g	エネルギー 738 kcal 蛋白質 34.77 g 脂質 37.06 g 炭水化物 68.87 g 食塩 6.15 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 25.77 g 脂質 25.07 g 炭水化物 57.08 g 食塩 4.76 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 33.03 g 脂質 31.12 g 炭水化物 53.44 g 食塩 6.52 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 30.82 g 脂質 20.07 g 炭水化物 44.46 g 食塩 4.50 g	

★スープも可 ●暖い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	15	16	17	18	19	20	21
朝食							
	エネルギー 117 kcal 蛋白質 12.33 g 脂質 3.70 g 炭水化物 10.50 g 食塩 1.22 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 7.10 g 脂質 8.10 g 炭水化物 12.73 g 食塩 1.34 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 6.12 g 脂質 11.73 g 炭水化物 13.00 g 食塩 1.05 g	エネルギー 77 kcal 蛋白質 3.80 g 脂質 1.72 g 炭水化物 13.73 g 食塩 1.30 g	エネルギー 110 kcal 蛋白質 5.39 g 脂質 6.28 g 炭水化物 9.55 g 食塩 0.77 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 9.59 g 脂質 7.19 g 炭水化物 24.59 g 食塩 1.47 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 7.52 g 脂質 3.52 g 炭水化物 17.04 g 食塩 1.90 g
	昼食						
エネルギー 328 kcal 蛋白質 10.94 g 脂質 22.15 g 炭水化物 20.95 g 食塩 2.05 g		エネルギー 200 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 10.91 g 炭水化物 13.17 g 食塩 1.39 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 14.36 g 脂質 21.38 g 炭水化物 34.03 g 食塩 3.82 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 14.62 g 脂質 8.21 g 炭水化物 16.32 g 食塩 1.55 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 9.29 g 脂質 15.19 g 炭水化物 50.07 g 食塩 3.02 g	エネルギー 309 kcal 蛋白質 16.48 g 脂質 15.59 g 炭水化物 26.94 g 食塩 1.73 g	エネルギー 150 kcal 蛋白質 12.89 g 脂質 4.90 g 炭水化物 14.18 g 食塩 1.35 g
夕食							
	エネルギー 200 kcal 蛋白質 8.89 g 脂質 10.95 g 炭水化物 17.89 g 食塩 1.72 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 8.00 g 脂質 12.21 g 炭水化物 21.60 g 食塩 1.88 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 14.73 g 脂質 10.69 g 炭水化物 7.45 g 食塩 1.21 g	エネルギー 258 kcal 蛋白質 14.63 g 脂質 15.01 g 炭水化物 17.30 g 食塩 2.23 g	エネルギー 278 kcal 蛋白質 20.40 g 脂質 26.15 g 炭水化物 15.27 g 食塩 1.65 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 16.32 g 脂質 10.55 g 炭水化物 13.14 g 食塩 1.74 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 16.92 g 脂質 14.60 g 炭水化物 17.11 g 食塩 2.01 g
	エネルギー 645 kcal 蛋白質 32.16 g 脂質 36.80 g 炭水化物 49.34 g 食塩 4.99 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 28.50 g 脂質 31.22 g 炭水化物 47.50 g 食塩 4.61 g	エネルギー 723 kcal 蛋白質 35.21 g 脂質 43.80 g 炭水化物 54.48 g 食塩 6.08 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 33.05 g 脂質 24.94 g 炭水化物 47.35 g 食塩 5.08 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 35.08 g 脂質 47.62 g 炭水化物 74.89 g 食塩 5.44 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 42.39 g 脂質 33.33 g 炭水化物 64.67 g 食塩 4.94 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 37.33 g 脂質 23.02 g 炭水化物 48.33 g 食塩 5.26 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

季

冬至

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	エネルギー 101 kcal 蛋白質 5.90 g 脂質 4.20 g 炭水化物 10.70 g 食塩 0.83 g	エネルギー 90 kcal 蛋白質 3.79 g 脂質 3.63 g 炭水化物 7.50 g 食塩 1.29 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 6.45 g 脂質 3.58 g 炭水化物 16.29 g 食塩 1.51 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 8.72 g 脂質 7.41 g 炭水化物 5.02 g 食塩 0.94 g	エネルギー 110 kcal 蛋白質 11.09 g 脂質 4.71 g 炭水化物 7.29 g 食塩 1.16 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 7.46 g 脂質 6.92 g 炭水化物 20.54 g 食塩 1.83 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 4.39 g 脂質 13.68 g 炭水化物 20.52 g 食塩 1.47 g
昼食							
	エネルギー 204 kcal 蛋白質 10.36 g 脂質 7.42 g 炭水化物 24.90 g 食塩 2.45 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 7.56 g 炭水化物 20.15 g 食塩 2.04 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 14.48 g 脂質 11.31 g 炭水化物 11.82 g 食塩 1.61 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 21.05 g 脂質 15.04 g 炭水化物 43.30 g 食塩 3.56 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 13.75 g 脂質 9.96 g 炭水化物 25.59 g 食塩 1.87 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 14.17 g 脂質 9.18 g 炭水化物 20.48 g 食塩 1.33 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 6.41 g 脂質 5.10 g 炭水化物 26.03 g 食塩 1.87 g
夕食							
	エネルギー 152 kcal 蛋白質 15.52 g 脂質 4.18 g 炭水化物 14.37 g 食塩 1.93 g	エネルギー 163 kcal 蛋白質 12.69 g 脂質 4.89 g 炭水化物 17.98 g 食塩 1.90 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 9.84 g 脂質 10.84 g 炭水化物 20.67 g 食塩 1.19 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 6.68 g 脂質 6.56 g 炭水化物 19.28 g 食塩 1.75 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 17.01 g 脂質 5.60 g 炭水化物 8.50 g 食塩 1.34 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 17.35 g 脂質 12.72 g 炭水化物 11.35 g 食塩 1.51 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 17.64 g 脂質 7.74 g 炭水化物 17.42 g 食塩 1.45 g
合計	エネルギー 457 kcal 蛋白質 31.78 g 脂質 15.80 g 炭水化物 49.97 g 食塩 5.21 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 30.26 g 脂質 16.08 g 炭水化物 45.63 g 食塩 5.23 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 30.77 g 脂質 25.73 g 炭水化物 48.78 g 食塩 4.31 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 36.45 g 脂質 29.01 g 炭水化物 67.60 g 食塩 6.25 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 41.85 g 脂質 20.27 g 炭水化物 41.38 g 食塩 4.37 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 38.98 g 脂質 28.82 g 炭水化物 52.37 g 食塩 4.67 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 28.44 g 脂質 26.52 g 炭水化物 63.97 g 食塩 4.79 g
	★スープも可 ●吸い物も可 水色セル: 季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0

	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土
朝食							
	根菜入りつくね 人参しりしり 白花豆	ひじきと枝豆の寄せ揚げ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し しば漬け	ふわとろスクランブルエッグ さつま芋のレモン煮 カリフラワーのサラダ				
	エネルギー 122 kcal 蛋白質 6.62 g 脂質 3.92 g 炭水化物 16.39 g 食塩 0.98 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 7.31 g 脂質 9.18 g 炭水化物 6.90 g 食塩 1.07 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 4.89 g 脂質 10.22 g 炭水化物 20.03 g 食塩 0.69 g				
昼食							
	さばの塩焼き 0 甘酢しょうが (付け合わせ) 春雨と干しエビのガーリック炒め 小松菜のわさび和え	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でキャベツ人参 (付け合わせ) マッシュポテト ほうれん草のピーナッツ和え	年越しそば (海老入りかき揚げ) 豆腐けんちん煮 根菜サラダ				
	エネルギー 256 kcal 蛋白質 11.64 g 脂質 20.09 g 炭水化物 10.40 g 食塩 1.82 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 13.44 g 脂質 9.79 g 炭水化物 22.73 g 食塩 1.74 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 11.60 g 脂質 18.09 g 炭水化物 67.87 g 食塩 2.23 g				
夕食							
	チーズ入りチキンカツ マカロニのバセリントン (付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ	にしんの柚子すだちおろし煮 豆乳がんもの含め煮 ごぼうサラダ	赤魚のトマトカレー煮 白菜のうま煮 ゆず卵の花				
	エネルギー 230 kcal 蛋白質 9.68 g 脂質 11.27 g 炭水化物 23.18 g 食塩 1.25 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 12.81 g 脂質 14.50 g 炭水化物 13.41 g 食塩 1.77 g	エネルギー 154 kcal 蛋白質 13.51 g 脂質 4.19 g 炭水化物 15.81 g 食塩 1.55 g				
合計	エネルギー 608 kcal 蛋白質 27.94 g 脂質 35.28 g 炭水化物 49.97 g 食塩 4.05 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 33.56 g 脂質 33.47 g 炭水化物 43.04 g 食塩 4.58 g	エネルギー 813 kcal 蛋白質 30.00 g 脂質 32.50 g 炭水化物 103.71 g 食塩 4.47 g				
	★スープも可 ●寒い物も可		水色セル：季節商品				

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。