横浜市立南高等学校　様　食堂　12月　献立

i&i FoodCommunity株式会社
調理師　今井　俊一

高3卒業生の皆様へ「ワッフル」プレゼント実施　期間12/1～卒業式

A定食

曜日	月	火	水	木	金
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
		お休み	お休み	お休み	マグロタタキ丼 コロッケ付
	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 747 蛋白質 29.8 脂質 14.9 塩分 3.1
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
	ミックフライ 海老・ハムカツ・ かぼちゃコロッケ	チキンステーキスイートチリ ソース&ペペロンチーノ	豚キムチ丼玉子のせ　& 揚げ餃子付き	鶏の唐揚げ丼	焼きそば& 揚げたこ焼き
	エネルギー 899 蛋白質 20.9 脂質 28.2 塩分 2.6	エネルギー 1021 蛋白質 33.4 脂質 36.4 塩分 3.1	エネルギー 812 蛋白質 27.6 脂質 24.5 塩分 2.4	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 821 蛋白質 209 脂質 23.5 塩分 3.7
	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
	とんかつ	ハヤシライス メンチカツ付	ダブルハンバーグ （チーズ&ベーコン）	鶏の唐揚げ丼	サーモンタタキ丼　& 野菜コロッケ
	エネルギー 742 蛋白質 24.5 脂質 17.8 塩分 2.9	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 887 蛋白質 28.5 脂質 15.2 塩分 3.3	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 692 蛋白質 31.8 脂質 19.5 塩分 2.3
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
	鶏そぼろと玉子の二色丼 カニクリームコロッケ付き	生姜焼き丼　& ハッシュドポテト付き	チョット大きなハンバーグ& 目玉焼き	鶏の唐揚げ丼	お休み
	エネルギー 885 蛋白質 26.8 脂質 11.2 塩分 2.8	エネルギー 822 蛋白質 26.5 脂質 21.4 塩分 2.2	エネルギー 998 蛋白質 32.6 脂質 24.8 塩分 3.1	エネルギー 797 蛋白質 32.8 脂質 22.4 塩分 2.5	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
	※今年もご利用いただきありがとうございました。年明けは1/13から営業させて頂きます。				
	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分
	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分

お弁当

お弁当を前売り限定で下記メニューを販売しております。

本日の日替定食丼　焼肉丼　カツカレー丼　鶏そぼろ丼　かつ丼　ロコモコ丼