

# 夕食弁当

# 3月 献立表

配食サービスセンター こらぼ

TEL092-874-2292/FAX 092-874-2290

月		火		水		木		金		土	
2日		3日		4日		5日		6日		7日	
692 2.7	ポークチャップ 煮卵と天ぷらの煮物 ビーンズサラダ	529 2.9	ハニーローストチキン ひじきの炒め煮 胡瓜の酢の物	567 2.2	鯖の煮つけ 大根の煮物 青菜和え物	582 3.1	タンドリーチキン 五目金平 ほうれん草ナムル	483 2.4	豆腐バーグ はんぺんの煮物 もずく酢	572 2.1	赤魚のもろみ焼き 八宝菜風 マカロニサラダ
426 2.7	きのこ当座煮 白飯	263 2.9	かぶのあんかけ 白飯	301 2.2	焼きそば 白飯	316 3.1	南瓜の煮物 白飯	217 2.4	キャベツとウインナーのソテー 白飯	306 2.1	蓮根の煮物 白飯
9日		10日		11日		12日		13日		14日	
569 2.2	鯖のはちみつレモンソース 細切昆布の煮物 キャベツの和え物	529 2.2	鶏の胡麻焼き 大豆味噌炒め 切干五彩酢の物	547 2.1	豚肉と卵の中華炒め ジャーマンポテト 春キャベツの酢味噌和え	537 2.3	鯖の幽庵焼き 回鍋肉風炒め物 マカロニサラダ	582 2.2	鯖の粕漬け焼き 竹輪の煮物 白和え	563 2.9	豚肉の柚子胡椒炒め 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物
303 2.2	豆腐と蒟蒻の田楽 白飯	263 2.2	車麩煮物 白飯	281 2.1	ごぼうの甘辛 白飯	271 2.3	里芋煮物 白飯	316 2.2	ナポリタン 白飯	293 2.8	人参しりしり 赤飯
16日		17日		18日		19日		20日		21日	
538 2.7	チンジャオロースー てんぷらの煮物 切干五彩酢の物	569 2.1	鯖の天ぷら 高野豆腐の煮物 スパゲッティサラダ	588 4.8	鯖の塩焼き 豆腐のあんかけ ほうれん草海苔和え	682 3.0	鶏肉のBBQ味噌焼き がんもの煮物 ビーンズサラダ	592 2.5	豚肉のチーズピカタ 丸天の煮物 カリフラワー酢味噌	506 2.1	白身魚の山椒焼き 袱紗焼き 菜の花和え物
272 2.7	五目春雨 白飯	303 2.1	グリンピースの卵とじ 白飯	291 2.4	じゃが芋煮物 ちらし寿司	416 3.0	和風スパゲティ 白飯	326 2.5	人参金平 白飯	240 2.1	蓮根青のり 白飯
23日		24日		25日		26日		27日		28日	
525 3.3	鯖の塩麹焼き 大豆のトマト煮 キャベツの塩昆布和え	620 2.1	油淋鶏 はんぺんの煮物 白和え	528 2.2	中華バーグ 竹輪の煮物 白菜甘酢	501 1.8	白身魚の野菜あんかけ ごぼうの煮物 人参サラダ	580 2.6	赤魚の西京味噌焼き 厚揚げのきのこあんかけ もずく酢	649 2.2	唐揚げ風チキン じゃが芋ツナ煮 白菜和え物
259 2.2	南瓜の煮物 中華おこわ	354 2.1	野菜のスクランブルエッグ 白飯	262 2.2	ほうれん草とコーンのソテー 白飯	235 1.8	切干し大根の煮物 白飯	314 2.6	茄子の煮物 白飯	383 2.2	糸コン金平 白飯
30日		31日		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ご飯付弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)</p> <p>おかずのみ弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>							
516 1.8	アジフライ ごぼうの煮物 きのこおろし和え	557 2.4	鶏肉の照り焼き おとうふ揚げの煮物 青菜の和え物								
250 1.8	じゃが高菜 白飯	291 2.4	焼きビーフン 白飯								

○お米はグリーンコープ取り扱いの国産米を使っています。  
 ○献立は仕入れの都合上、変更する場合がございます。  
 ○お弁当のご注文・変更は、前日の12時までにご連絡下さい。  
 (月曜日分は、土曜日の12時まで)

○お届け後、午後8時までにお召し上がり下さい。  
 (お届け後は冷蔵庫で保管し、出来るだけお早めにお召し上がりください。)