

夕食弁当

10月 献立表

配食サービスセンター こらぼ

TEL 874-2292/FAX 874-2290

月		火		水		木		金		土	
1日		2日		3日		4日		5日		6日	
ご飯付弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)		573 2.2		583 2.3		528 2.4		528 2.4		528 2.4	
おかずのみ弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)		307 2.2		317 2.3		262 2.4		262 2.4		262 2.4	
5日		6日		7日		8日		9日		10日	
547 2.3 281 2.3	豚肉のオイスター炒め 豆腐の煮物 もずく酢 ナポリタン 白飯	588 2.4 322 2.4	アジフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ 青菜煮浸し 白飯	491 2.0 225 2.0	カレイの香草パン粉焼き ごぼうの煮物 きのこおろし和え キャベツとベーコンのソテー 白飯	502 1.9 236 1.9	豆腐バーグ じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 切干大根の炒め煮 白飯	603 2.0 337 2.0	油淋鶏 生揚げの煮物 白菜の和え物 袱紗焼き 白飯	567 4.7 270 2.3	鯡の塩焼き 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 大豆味噌炒め ちらし寿司
12日		13日		14日		15日		16日		17日	
619 2.0 353 2.0	太刀魚の竜田揚げ風 里芋の煮物 スパゲティーサラダ カラフルスクランブル 白飯	563 2.5 297 2.5	鶏の甘酢あん 南瓜の煮物 青菜の和え物 焼きそば 白飯	509 2.2 243 2.2	豚肉の味噌炒め 蓮根の煮物 胡瓜の酢の物 五目金平 白飯	549 1.8 279 1.7	鯡のタルタル焼き 茄子の煮物 ほうれん草ナムル 大豆トマト煮 赤飯	528 1.9 262 1.9	鰯のごま煮 じゃが芋の煮物 キャベツの和え物 炒り豆腐 白飯	613 2.0 347 2.0	唐揚げ風チキン てんぷらの煮物 白菜の塩昆布和え じゃが高菜 白飯
19日		20日		21日		22日		23日		24日	
615 2.3 349 2.3	ハンバーグ 茄子の煮物 青菜の和え物 厚揚げきのこあん掛け 白飯	597 2.1 331 2.1	太刀魚粕漬け焼き さつま芋の煮物 マカロニサラダ 昆布大豆煮 白飯	484 2.7 205 2.0	白身魚唐揚げ風 里芋の煮物 人参ナムル ひじきの炒め煮 きのこご飯	591 2.6 325 2.6	鶏肉のごま味噌焼き 豆腐の煮物 切干し五彩酢 ジャーマンポテト 白飯	554 2.2 288 2.2	中華バーグ 蓮根の煮物 青梗菜の和え物 ホイコーロー風炒め 白飯	495 2.4 229 2.4	白身魚のピザ焼き 車麩の煮物 もずく酢 和風スパゲティ 白飯
26日		27日		28日		29日		30日		31日	
515 2.5 249 2.5	鰯のバターポン酢 豆腐すき焼き風 キャベツの和え物 竹輪とピーマンの炒め煮 白飯	570 3.0 304 3.0	タンダーチキン 丸天の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 グリーンピースの卵とじ 白飯	519 2.2 253 2.2	肉団子の甘酢あん ごぼうの煮物 塩麴ナムル きのこ当座煮 白飯	563 2.1 297 2.1	鯡のコーンマヨ焼き 肉じゃが キャベツサラダ 五目春雨 白飯	552 3.7 246 2.2	エビフライ 茄子の煮物 胡瓜の酢の物 焼きビーフン 生姜ご飯	571 2.3 305 2.3	焼肉 竹輪の煮物 金時豆の甘煮 八宝菜風 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。

○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。)

○献立は仕入れの都合上、変更する場合がございます。