

# 夕食弁当

# 6月 献立表

# 配食サービスセンター こらぼ

ふくしセンター早良内 TEL874-2292・FAX 874-2290

月		火		水		木		金		土	
1日		2日		3日		4日		5日		6日	
548	中華バーグ	503	海老フライ	638	鯖の山椒焼き	586	そばろオムレツ	554	タンドリーチキン	654	鮭のちゃんちゃん焼き
2.0	じゃが芋の煮物	2.4	天ぷらの煮物	4.7	竹輪の煮物	2.2	回鍋肉風	3.0	かまぼこの煮物	3.3	じゃが芋煮物
	人参サラダ		もずく酢		マセドアンサラダ		茄子の生姜酢和え		きのこおろし和え		春雨酢の物
282	切り昆布の煮物	237	焼きビーフン	341	厚揚げあんかけ	320	ごぼう煮物	288	糸コン金平	388	人参シリシリ
2.0	白飯	2.4	白飯	2.3	ちらし寿司	2.2	白飯	3.0	白飯	3.3	白飯
8日		9日		10日		11日		12日		13日	
642	鯖のはちみつレモンソース	625	唐揚げ風チキン	606	豚肉オイスターソース炒め	480	白身魚の野菜あんかけ	564	ブリの照焼き風	622	ポークチャップ
2.2	八宝菜風	2.0	長いもの煮物	2.2	五目金平	2.2	竹輪の煮物	3.4	お豆腐揚げの煮物	2.4	生揚げの煮物
	金時豆の甘煮		切干五彩酢の物		ポテトサラダ		いんげんゴマ和え		コールスローサラダ		胡瓜の酢の物
376	茄子の煮物	359	袱紗焼き	340	豆腐の煮物	214	きのこ当座煮	332	和風スパゲティ	356	ひじき煮物
2.2	白飯	2.0	白飯	2.2	白飯	2.2	白飯	2.6	あじさいご飯	2.4	白飯
15日		16日		17日		18日		19日		20日	
552	チンジャオロースー	545	鮭の塩焼き	603	鯖の粕漬焼き	492	豆腐バーグ	573	ミートローフ	544	ブリのバター醤油焼き
2.9	筍の煮物	2.1	がんもの煮物	2.4	高野豆腐の煮物	1.9	ごぼうの煮物	2.3	生揚げの煮物	2.3	豆腐田楽
	いんげんの和え物		マカロニサラダ		白菜和え物		春雨の酢の物		スパゲッティサラダ		しらたき酢の物
282	春雨炒め煮	279	大豆トマト煮	337	焼きそば	226	ほうれん草とコーンのソテー	307	グリーンピースの卵とじ	278	切干し大根炒め煮
2.8	赤飯	2.1	白飯	2.4	白飯	1.9	白飯	2.3	白飯	2.3	白飯
22日		23日		24日		25日		26日		27日	
571	白身魚ネギソース掛け	601	鶏の味噌マヨ焼き	554	つくねバーグ	612	太刀魚の竜田揚げ風	549	鯖のゴマ焼き	689	鶏肉のマーレード煮
2.2	厚揚げの煮物	2.5	かまぼこ煮物	2.2	はんぺんの煮物	2.4	里芋煮物	2.2	じゃが芋煮物	2.2	てんぷらの煮物
	胡瓜ツナサラダ		アスパラ酢味噌かけ		ビーンズサラダ		キャベツの和え物		青菜の海苔和え		わかめとえのきの土佐酢
305	野菜のスクランブルエッグ	335	青菜の煮びたし	288	じゃが高菜	346	大豆味噌炒め	283	ナポリタン	423	キャベツとウインナー炒め
2.2	白飯	2.5	白飯	2.2	白飯	2.4	白飯	2.2	白飯	2.2	白飯
29日		30日		ご飯付弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)  おかずのみ弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)							
566	肉団子甘酢あん	565	鯖の照焼き風								
2.2	ひじき煮物	2.4	高野豆腐の煮物								
	マカロニサラダ		切干し五彩酢の物								
300	ズッキーニソテー	299	南瓜煮物								
2.2	白飯	2.4	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。