

夕食弁当

4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	
				1日		2日		3日		4日	
		ご飯付弁当総カロリー(Kcal) 613		ポークチャップ		531 ブリのバターしょう油焼き		536 鯖のごま煮		716 鶏肉のマーマレード煮	
		総塩分(g) 2.2		はんぺんの煮物 青菜ナムル		2.4 ひじきの炒め煮 胡瓜の酢の物		1.9 春雨炒め煮 人参パインサラダ		2.4 南瓜の煮物 ビーンズサラダ	
		おかずのみ弁当総カロリー(Kcal) 347		きのこ当座煮		265 大根の煮物		270 蓮根の煮物		450 人参シリシリ	
		総塩分(g) 2.2		白飯		2.4 白飯		1.9 白飯		2.4 白飯	
6日		7日		8日		9日		10日		11日	
567	鶏肉の味噌マヨ焼き	491	491 鯖の柚子胡椒焼き	552	552 赤魚の煮つけ	579	579 そぼろオムレツ	635	635 豚肉の味噌炒め	546	546 鯖の塩焼き
2.7	2.7 細切り昆布の煮物	2.0	2.0 大根の煮物	2.1	2.1 焼きそば	2.2	2.2 八宝菜風	2.4	2.4 厚揚げの煮物	4.4	4.4 じゃが芋の煮物
	春雨酢の物		青菜和え物		いんげんのピーナツ和え		切干五彩酢の物		南瓜サラダ		ブロッコリーサラダ
301	301 茄子の煮物	225	225 グリンピースの卵とじ	286	286 豆腐田楽	313	313 竹輪の煮物	369	369 糸コン金平	249	249 ナポリタン
2.7	2.7 白飯	2.0	2.0 白飯	2.1	2.1 白飯	2.2	2.2 白飯	2.4	2.4 白飯	2.0	2.0 ちらし寿司
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
466	466 エビフライ	582	582 鶏肉のネギ塩焼き	451	451 豆腐バーグ	500	500 鮭の塩麹焼き	533	533 アジフライ	607	607 鶏肉のBBQ味噌焼き
1.8	1.8 れんこんの煮物	2.3	2.3 高野豆腐の煮物	2.5	2.5 きのこ当座煮	2.2	2.2 里芋煮物	2.3	2.3 金平ごぼう	2.4	2.4 竹輪の煮物
	人参サラダ		春雨酢の物		ごぼうサラダ		きのこおろし和え		青菜海苔和え		スパゲティサラダ
200	200 大豆トマト煮	316	316 袱紗焼き	181	181 茄子の煮物	234	234 大豆味噌炒め	267	267 南瓜の煮物	341	341 ジャーマンポテト
1.8	1.8 白飯	2.3	2.3 白飯	2.4	2.4 赤飯	2.2	2.2 白飯	2.3	2.3 白飯	2.4	2.4 白飯
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
612	612 唐揚げ風チキン	591	591 太刀魚の竜田揚げ風	485	485 白身魚の香草パン粉焼き	511	511 豚肉と卵の中華炒め	517	517 鶏の味噌幽庵焼き	579	579 鯖の煮付け
2.2	2.2 はんぺんの煮物	2.2	2.2 切り干し大根の煮物	2.2	2.2 回鍋肉風炒め物	2.1	2.1 れんこん煮物	2.2	2.2 丸天の煮物	2.2	2.2 マーボー春雨
	大根なます		金時豆甘煮		もずく酢		ブロッコリーサラダ		青菜海苔和え		かぼちゃサラダ
346	346 和風スパゲティ	325	325 里芋の煮物	219	219 ふきの煮物	245	245 青菜煮びたし	251	251 キャベツとベーコンのソテー	313	313 筍の煮物
2.2	2.2 白飯	2.2	2.2 白飯	2.2	2.2 白飯	2.1	2.1 白飯	2.2	2.2 白飯	2.2	2.2 白飯
27日		28日		29日		30日					
604	604 赤魚の西京漬け焼き	571	571 鶏肉の照り焼き	542	542 鶏つくねバーグ	529	529 白身魚の野菜あんかけ				
2.3	2.3 厚揚げあんかけ	4.2	4.2 高野豆腐の煮物	2.4	2.4 里芋の煮物	2.2	2.2 五目金平				
	マカロニサラダ		もずく酢		人参サラダ		いんげんピーナツバター和え				
338	338 じゃが芋の煮物	296	296 焼きビーフン	276	276 野菜のスクランブル	263	263 長芋の煮物				
2.3	2.3 白飯	2.6	2.6 筍ご飯	2.4	2.4 白飯	2.2	2.2 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。)