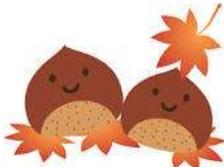


昼食弁当

10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TEL/FAX 874-2292

月		火		水		木		金		土	
				1日		2日		3日		4日	
		総カロリー(Kcal)		565	鶏のつくねバーグ	506	ブリの味噌幽庵焼き	474	鯖の山椒焼き	580	そばろオムレツ
		総塩分(g)		2.0	てんぷらの煮物 南瓜サラダ 赤飯	1.8	ごぼうの煮物 春雨の酢の物 白飯	1.7	さつま芋の煮物 キャベツのゆかり和え 白飯	2.3	南瓜の煮物 えのきとわかめの土佐酢和え 白飯
6日		7日		8日		9日		10日		11日	
638	鶏肉のマーマレード煮 かまぼこの煮物 青菜の和え物 わかめご飯	516	鯖の照焼き風 がんもの煮物 春雨サラダ 白飯	442	赤魚のネギソースかけ 竹輪の煮物 茄子の昆布和え 白飯	506	ハニーローストチキン 車麩の煮物 人参サラダ 白飯	604	ポークチャップ 茄子田楽 切干し五彩酢 白飯	477	鯖の幽庵焼き 長いものあんかけ スパゲティーサラダ 白飯
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
486	鯖の山椒焼き 大根の煮物 キャベツサラダ 白飯	492	鶏肉の塩麹焼き お豆腐揚げの煮物 春雨の酢の物 白飯	501	肉団子のきのこあんかけ さつま芋の煮物 大根サラダ 白飯	467	海老フライ 煮卵と蓮根の煮物 三色酢の物 白飯	508	ブリのバター醤油焼き ごぼうの煮物 茄子の胡麻酢和え 白飯	603	鶏肉のネギ塩焼き 人参とさつま揚げの甘辛煮 ビーンズサラダ ちらし寿司
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
457	豚肉の生姜焼き 竹輪の煮物 きのこおろし和え 白飯	467	鯖の塩焼き はんぺんの煮物 マカロニサラダ 白飯	493	赤魚の煮付け ごぼうの煮物 いんげんのピーナツ和え 白飯	518	中華バーグ 丸天の煮物 青菜のおかか和え 白飯	488	豚肉と卵の中華炒め 大根の煮物 白菜甘酢 白飯	508	鮭の柚子胡椒焼き がんもの煮物 ごぼうサラダ 白飯
27日		28日		29日		30日		31日			
501	鶏肉のトマトソースかけ 茄子の煮物 春雨の酢の物 白飯	523	鯖のもろみ焼き 長いもの煮物 ビーンズサラダ 白飯	539	白身魚の天ぷら 南瓜の煮物 白和え 白飯	545	鶏肉の味噌マヨ焼き ひじき炒め煮 胡瓜の酢の物 白飯	581	豚肉のチーズピカタ 大根の煮物 ほうれん草の海苔和え 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で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2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。)