

昼食弁当

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	
 総カロリー (Kcal) 総塩分 (g)						1日		2日		3日	
						507 1.9	豚肉と卵の炒め物 大根の煮物 わかめの土佐酢 赤飯	537 1.8	そばろオムレツ 南瓜の煮物 白菜の和え物 白飯	511 2.0	ブリの照り焼き風 ごぼうの煮物 春雨の酢の物 白飯
5日		6日		7日		8日		9日		10日	
545 1.6	白身魚の味噌幽庵焼き 大根の煮物 ポテトサラダ 白飯	562 2.6	ハニーローストチキン 茄子田楽 切干し五彩酢 白飯	623 1.5	鶏肉のマーマレード煮 かまぼこの煮物 三色ナムル 白飯	436 1.7	白身魚のネギソース掛け 竹輪の煮物 茄子の昆布和え 白飯	477 1.6	鱈の幽庵焼き 長いものあんかけ スパゲティーサラダ 白飯	594 1.7	ポークチャップ 車麩の煮物 人参サラダ 白飯
12日		13日		14日		15日		16日		17日	
485 1.8	鶏肉の塩麹焼き ごぼうの煮物 春雨の酢の物 白飯	521 1.9	ブリのバター醤油焼き おとうふ揚げの煮物 きのこおろし和え 白飯	510 1.5	鱈の粕漬け焼き 大根の煮物 キャベツサラダ 白飯	494 1.8	つくねバーグ さつま芋の煮物 大根なます 白飯	566 1.9	鶏肉のネギ塩焼き 厚揚げの甘辛煮 ビーンズサラダ 白飯	466 1.7	海老フライ 煮卵と蓮根の煮物 三色酢の物 白飯
19日		20日		21日		22日		23日		24日	
476 1.5	鮭の塩焼き はんぺんの煮物 人参サラダ 白飯	624 2.3	肉団子ホワイトソース掛け てんぷらの煮物 茄子の胡麻酢和え 白飯	518 1.6	豚肉の生姜焼き 竹輪の煮物 南瓜サラダ 白飯	504 1.7	カレーの煮付け ごぼうの煮物 いんげんのピーナツ和え 白飯	487 2.0	鱈の柚子胡椒焼き がんもの煮物 ごぼうサラダ 白飯	558 1.7	鶏肉のさっぱり煮 丸天の煮物 青菜のおかか和え 白飯
26日		27日		28日		29日		30日		31日	
501 1.8	鶏肉のトマトソース煮 茄子の煮物 春雨の酢の物 白飯	607 4.0	太刀魚のもろみ焼き 長いもの煮物 ビーンズサラダ ちらし寿司	555 1.8	アジフライ 南瓜の煮物 白和え 白飯	533 2.3	鶏肉の味噌幽庵焼き ひじき炒め煮 胡瓜の酢の物 白飯	525 1.6	ハンバーグ 大根の煮物 ほうれん草の海苔和え 白飯	474 1.7	鱈の山椒焼き さつま芋の煮物 キャベツのゆかり和え 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。)