

# 夕食弁当

# 1月 献立表

配食サービスセンター こらぼ

TEL 092-874-2292 / FAX 092-874-2290

月	火	水	木	金	土
ご飯付弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)			1日	2日	3日
おかずのみ弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g)			お休み	お休み	お休み
5日	6日	7日	8日	9日	10日
587 2.6 松風焼 炊き合わせ さつま芋サラダ	514 2.7 鯖の塩焼き 竹輪の煮物 青菜のナムル	492 2.0 赤魚の煮付け さつま芋の煮物 白菜甘酢	530 2.6 チンジャオロースー 大根の煮物 ブロッコリーサラダ	551 2.2 そぼろオムレツ 蓮根の煮物 えのきとわかめの土佐酢	535 2.4 白身魚の香草パン粉焼き かぶの煮物 青菜の和え物
321 2.6 かつお菜煮浸し 白飯	235 2.0 昆布大豆 きのこご飯	226 2.0 グリンピースの卵とじ 白飯	264 2.6 ほうれん草とベーコンのソテー 白飯	285 2.2 野菜金平 白飯	269 2.4 ナポリタン 白飯
12日	13日	14日	15日	16日	17日
551 2.2 鰯の粕漬け焼き 南瓜の煮物 カリフラワー胡麻ドレ和え	680 2.0 鶏肉のマーマレード煮 がんもの煮物 ブロッコリーサラダ	526 2.3 豚肉と卵の中華炒め 竹輪の煮物 春雨の酢の物	475 2.3 白身魚のピザ焼き 里芋の煮物 大根なます	518 1.8 鰯の幽庵焼き てんぷらの煮物 青菜ナムル	570 1.8 ハンバーグ 車麩の煮物 マカロニサラダ
285 2.2 焼きビーフン 白飯	414 2.0 切干大根の炒め煮 白飯	260 2.3 ひじきの炒め煮 白飯	205 2.2 きのこ当座煮 赤飯	252 1.8 じやが高菜 白飯	304 1.8 袱紗焼き 白飯
19日	20日	21日	22日	23日	24日
626 2.7 鶏肉のBBQ味噌焼き ごぼうの煮物 青菜の和え物	574 1.9 白身魚のはちみつレモンソース てんぷらの煮物 ビーンズサラダ	604 2.2 太刀魚の竜田揚げ風 さつま芋の煮物 白菜甘酢	539 1.6 豚肉のオイスター炒め うすあげの煮物 人参ナムル	540 2.5 鶏つくねバーグ かまぼこの煮物 ほうれん草の和え物	517 3.0 白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 もずく酢
360 2.7 キャベツとウインナーソテー 白飯	308 1.9 切り昆布の煮物 白飯	338 2.2 炒り豆腐 白飯	273 1.6 リンゴとさつま芋煮 白飯	274 2.5 八宝菜風 白飯	217 2.2 ジャーマンポテト かしわご飯
26日	27日	28日	29日	30日	31日
601 2.4 白身魚のピカタ ごぼうの煮物 白菜の和え物	668 2.5 ミートボールのクリームソースかけ かぶの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	582 4.7 鶏肉のネギソースかけ 南瓜の煮物 いんげんの和え物	507 1.9 赤魚のおろし煮 車麩の煮物 人参サラダ	533 2.2 白身魚の味噌マヨ焼き かまぼこの煮物 白和え	569 2.7 ミニチとポテトの重ね焼き てんぷらの煮物 切干し五彩酢
335 2.4 和風スパゲッティ 白飯	402 2.5 五目春雨 白飯	285 2.3 大豆味噌煮 ちらし寿司	241 1.9 カラフルスクランブルエッグ 白飯	267 2.2 焼きそば 白飯	303 2.7 人参金平 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。)