

昼食弁当

5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	
						総カロリー(Kcal)		1日		2日	
						総塩分(g)		503		473	
						1.8		2.0			
						豚肉の味噌炒め 茄子の煮物 春雨サラダ 赤飯		白身魚の唐揚げ風 厚揚げあんかけ キャベツの酢味噌和え 白飯			
4日		5日		6日		7日		8日		9日	
445 1.5	鯖の照り焼き風 里芋の煮物 きのこおろし和え 白飯	554 1.6	ハンバーグ 炊き合わせ 春野菜サラダ 白飯	479 1.7	豚肉のオイスター炒め 竹輪の煮物 わかめとえのき土佐酢和え 白飯	672 2.6	鮭のちゃんちゃん焼き がんもの煮物 ビーンズサラダ 白飯	491 1.7	鯖の煮つけ ごぼうの煮物 ピーマンの塩昆布和え 白飯	612 2.1	鶏肉のBBQ味噌焼き 五目金平 南瓜のサラダ 白飯
11日		12日		13日		14日		15日		16日	
570 2.2	鶏肉の味噌マヨ焼き 大根の煮物 いんげんピーナツ和え 白飯	479 1.7	カレーの煮つけ 車麩の煮物 胡瓜の酢の物 白飯	483 4.0	鯖の塩焼き ピーマン茄子の味噌煮 大根おかか和え ちらし寿司	513 1.5	中華バーグ ふきの当座煮 マカロニサラダ 白飯	545 2.7	タンドリーチキン 小松菜と天ぶら煮物 切干し五彩酢の物 白飯	497 1.6	鮭とコーンのマヨ焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のナムル 白飯
18日		19日		20日		21日		22日		23日	
515 2.7	白身魚の山椒焼き さつま揚げと人参甘辛煮 塩麩ナムル ピースご飯	538 2.0	豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 春雨酢の物 白飯	630 1.6	唐揚げ風チキン 竹輪の煮物 ミモザサラダ 白飯	456 1.6	鯖の幽庵焼き 長いもの煮物 大根なます 白飯	476 1.8	鮭の西京味噌焼き 車麩の煮物 ごぼうサラダ 白飯	447 1.7	鶏肉の塩麩焼き 丸天の煮物 白菜甘酢 白飯
25日		26日		27日		28日		29日		30日	
588 2.0	親子煮 南瓜の煮物 もずく酢 白飯	509 1.9	鮭の塩焼き お豆腐揚げの煮物 キャベツの和え物 白飯	442 1.7	エビフライ ごぼうの煮物 胡瓜の酢の物 白飯	451 1.5	鶏肉の胡麻焼き かまぼこの煮物 春野菜サラダ 白飯	604 1.9	ポークチャップ じゃが芋カレー風味煮 青菜の和え物 白飯	485 1.6	カレーの煮付け 里芋田楽 アスパラサラダ 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。)
○献立は仕入れの都合で変更する場合がございます。