

夕食弁当

12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		5日		6日
624 2.2 358 2.2	豚肉のチーズピカタ 蓮根の煮物 わかめの酢の物 焼きそば 白飯	542 2.8 276 2.8	鰯の天ぷら 竹輪の煮物 ビーンズサラダ ひじきの炒め煮 白飯	490 2.4 224 2.4	白身魚の野菜あんかけ かぶの煮物 切干五彩酢 竹輪とピーマンの炒め煮 白飯	603 3.2 337 3.2	タンドリーチキン さつま芋の煮物 キャベツのゆかり和え 炒り豆腐 白飯	545 4.2 248 1.8	豚肉の生姜焼き がんもの煮物 人参とパインのサラダ ほうれん草とベーコンのソテー ちらし寿司	537 2.0 271 2.0	鰯の塩麴焼き 蓮根の煮物 金時豆の甘煮 細切り昆布の煮物 白飯
	8日		9日		10日		11日		12日		13日
714 2.7 448 2.7	鰯のちゃんちゃん焼き ごぼうの煮物 ポテトサラダ 切干し大根の炒め煮 白飯	551 2.5 285 2.5	ミートボールの照焼き かまぼこの煮物 春雨の酢の物 キャベツとウインナーのソテー 白飯	644 2.7 378 2.7	唐揚げ風チキン かぶの煮物 白和え 人参金平 白飯	543 2.9 243 2.1	鰯の塩焼き 長いもの煮物 キャベツの塩昆布和え 野菜の卵とじ かしわご飯	607 2.4 341 2.4	太刀魚の竜田揚げ風 蓮根の煮物 胡瓜の酢の物 和風スパゲッティ 白飯	577 2.6 311 2.6	豚肉と卵の中華炒め じゃが芋の煮物 いんげんの和え物 五目大豆 白飯
	15日		16日		17日		18日		19日		20日
523 3.3 253 2.3	焼肉 かぶの煮物 茄子の胡麻酢和え 袱紗焼き 赤飯	545 2.2 279 2.2	鰯のコーンマヨ焼き 竹輪の煮物 ほうれん草の和え物 ナポリタン 白飯	598 2.2 332 2.2	ブリのバターポン酢 高野豆腐の煮物 人参ナムル じゃが高菜 白飯	601 3.9 335 3.9	おでん(鶏肉、卵、大根) おでん(厚揚げ、竹輪、人参) スパゲッティサラダ 昆布大豆 白飯	555 1.9 289 1.9	ハンバーグ 車麴の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 リンゴとさつま芋煮 白飯	506 2.4 240 2.4	赤魚の中華風 茄子の煮物 ほうれん草のおかか和え きのこ当座煮 白飯
	22日		23日		24日		25日		26日		27日
540 2.2 274 2.2	鰯の粕漬焼き 南瓜の煮物(冬至) マカロニサラダ 金平ごぼう 白飯	586 2.7 320 2.7	ハニーローストチキン てんぷらの煮物 青菜の和え物 焼きビーフン 白飯	536 2.0 270 2.0	ミートローフ 蓮根の煮物 カリフラワー酢味噌 カラフルスクランブルエッグ 白飯	662 2.4 396 2.4	太刀魚の西京焼き ごぼうの煮物 ポテトサラダ 五目大豆 白飯	567 2.3 301 2.3	アジフライ 大根の煮物 春雨の酢の物 八宝菜風 白飯	582 2.7 316 2.7	つくねバーグ がんもの煮物 わかめ酢の物 マカロニケチャップ炒め 白飯
	29日		30日		31日						
526 2.1 260 2.1	鶏肉のネギ塩焼き 竹輪の煮物 キャベツの和え物 スパニッシュオムレツ 白飯		お休み		お休み	ご飯付弁当総カリ-(Kcal) 総塩分(g) おかずのみ弁当総カリ-(Kcal) 総塩分(g) 					

○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。)