昼食弁当　　３月　献立表　　配食サービスセンター　こらぼ

TEL092-874-2292／FAX　092-874-2290

	月		火		水		木		金		土
	2日		3日		4日		5日		6日		7日
522 2.0	ブリのバターしょう油焼き さつま芋煮物 白菜甘酢 赤飯	537 4.3	海老フライ 炊き合わせ 菜の花の和え物 ちらし寿司	494 1.5	焼肉 茄子の煮物 人参サラダ 白飯	496 1.9	白身魚の中華風 がんもの煮物 インゲンピーナッツ和え 白飯	572 1.8	アジフライ かぶの煮物 マセドアンサラダ 白飯	456 1.8	鶏肉のみそ幽庵焼き 南瓜の煮物 しらたきの酢の物 白飯
	9日		10日		11日		12日		13日		14日
504 1.6	豚肉の味噌炒め 丸天の煮物 スパゲティーサラダ 白飯	473 1.7	白身魚の香草パン粉焼き さつま芋の煮物 青菜の和え物 白飯	519 2.8	鮭のコーンマヨ焼き 蓮根の煮物 金時豆の甘煮 おいしそひじきご飯	525 1.6	ハンバーグ 大根の煮物 青菜のおかか和え 白飯	482 1.5	鶏肉のネギ塩焼き てんぷらの煮物 大根なます 白飯	448 1.8	白身魚の唐揚げ風 長いものあんかけ 白菜の和え物 白飯
	16日		17日		18日		19日		20日		21日
476 1.6	カレイの煮物 南瓜の煮物 きのこおろし和え 白飯	633 1.5	鶏肉のマーマレード煮 かまぼこの煮物 塩麹ナムル 白飯	644 2.5	ミートボールのクリームかけ 大根の柚子味噌かけ 人参サラダ 白飯	604 2.5	鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうの煮物 白菜甘酢 白飯	538 1.6	ブリの幽庵焼き 茄子の田楽 ポテトサラダ 白飯	428 1.6	鶏肉の塩麹焼き 細切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ 白飯
	23日		24日		25日		26日		27日		28日
568 2.0	豚肉のオイスター炒め さつま揚げと人参の甘辛煮 さつま芋サラダ 白飯	594 2.0	太刀魚の竜田揚げ風 がんもの煮物 春雨酢の物 白飯	467 1.7	鰆の柚子胡椒焼き 長いもの煮物 菜の花の和え物 白飯	499 1.8	そぼろオムレツ れんこんの煮物 春キャベツのゆかり和え 白飯	447 1.7	鶏肉のカレー幽庵焼き 青菜の煮浸し スパゲティーサラダ 白飯	536 2.2	鮭のバターしょう油焼き 大根の煮物 わけぎ酢味噌 白飯
	30日		31日								
525 1.7	肉団子の甘酢あん 生揚げの煮物 春キャベツのサラダ 白飯	500 1.8	鯖の味噌煮 里芋の煮物 三色酢の物 白飯		総カロリー（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。）