

# 昼食弁当

## 11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                                        |
| 総カロリー(Kcal)<br>総塩分(g)                                                              |                                                |                                                 |                                          |                                                       | 506 鯖の照焼き風<br>2.1 厚揚げの煮物<br>わかめの酢の物<br>赤飯 |
| 3日                                                                                 | 4日                                             | 5日                                              | 6日                                       | 7日                                                    | 8日                                        |
| 471 鯖のごま焼き<br>1.5 じゃが芋の煮物<br>大根なます<br>白飯                                           | 515 ハンバーグ<br>1.4 車麴の煮物<br>ほうれん草ナムル<br>白飯       | 431 豆腐バーグ<br>2.7 かまぼこの煮物<br>茄子の胡麻酢<br>おいしそひじきご飯 | 506 鯖の天ぷら<br>1.6 ごぼうの煮物<br>マカロニサラダ<br>白飯 | 450 白身魚のカレー幽庵焼き<br>1.8 長いもの野菜あんかけ<br>キャベツの塩昆布和え<br>白飯 | 494 豚肉の味噌炒め<br>1.5 大根の煮物<br>人参のサラダ<br>白飯  |
| 10日                                                                                | 11日                                            | 12日                                             | 13日                                      | 14日                                                   | 15日                                       |
| 528 チンジャオロースー<br>2.5 人参とさつま揚げの甘辛煮<br>きのこおろし和え<br>白飯                                | 502 カレイの香草パン粉焼き<br>1.9 高野豆腐の煮物<br>わかめ酢の物<br>白飯 | 526 ブリのバターポン酢<br>1.8 南瓜の煮物<br>大根なます<br>白飯       | 802 グラタン<br>1.2 てんぷらの煮物<br>キャベツサラダ<br>白飯 | 485 鶏肉のネギ塩焼き<br>1.7 竹輪の煮物<br>白菜の和え物<br>白飯             | 498 白身魚の野菜あんかけ<br>1.9 肉じゃが<br>春雨サラダ<br>白飯 |
| 17日                                                                                | 18日                                            | 19日                                             | 20日                                      | 21日                                                   | 22日                                       |
| 456 鯖の山椒焼き<br>1.5 茄子の田楽<br>三色酢の物<br>白飯                                             | 550 鶏肉の味噌焼き<br>1.3 切干し大根の炒め煮<br>青菜の和え物<br>白飯   | 588 鶏肉の親子煮<br>2.2 ごぼうの煮物<br>胡瓜の酢の物<br>白飯        | 531 ブリの照り焼き<br>1.9 がんもの煮物<br>春雨サラダ<br>白飯 | 488 海老フライ<br>2.1 煮卵と蓮根の煮物<br>いんげんのピーナツ和え<br>白飯        | 517 鶏肉の塩麴焼き<br>1.6 竹輪の煮物<br>ポテトサラダ<br>白飯  |
| 24日                                                                                | 25日                                            | 26日                                             | 27日                                      | 28日                                                   | 29日                                       |
| 599 鶏肉の味噌マヨ焼き<br>2.2 さつま芋の煮物<br>白和え<br>白飯                                          | 532 鯖のはちみつレモンソース<br>1.7 大根の煮物<br>胡瓜の酢の物<br>白飯  | 492 白身魚のもろみ焼き<br>1.7 お豆腐揚げの煮物<br>人参サラダ<br>白飯    | 489 焼肉<br>1.8 蓮根の煮物<br>春雨の酢の物<br>白飯      | 519 鶏肉の塩麴焼き<br>4.2 厚揚げの煮物<br>ブロッコリーサラダ<br>ちらし寿司       | 461 鮭の粕漬焼き<br>1.8 茄子の煮物<br>きのこおろし和え<br>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。)