

昼食弁当

1 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
 総カロリー(Kcal) 総塩分(g)			1日	2日	3日
			お休み	お休み	お休み
5日	6日	7日	8日	9日	10日
545 1.8 ぶりの照り焼き 黒豆入り白和え 紅白なます 赤飯	581 1.6 豚肉のチーズピカタ 車麩の煮物 マカロニサラダ 白飯	508 1.9 肉団子の甘酢あんかけ てんぷらの煮物 キャベツの和え物 白飯	531 2.0 鮭のバター醤油焼き タケノコの煮物 切干し五彩酢 白飯	583 3.7 アジフライ 人参とてんぷらの甘辛煮 いんげんのピーナツ和え ちらし寿司	546 2.9 タンダリーチキン 豆腐の煮物 ごぼうサラダ 白飯
12日	13日	14日	15日	16日	17日
474 1.8 豚肉の生姜焼き じゃがいも煮物 白菜の酢の物 白飯	481 1.7 鮭の塩麴焼き 大根の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 白飯	495 2.1 ブリのネギソースかけ 高野豆腐煮物 ポテトサラダ 白飯	459 1.7 豆腐バーグ 茄子の煮物 キャベツのゆかり和え 白飯	405 1.6 鶏肉の塩麴焼き かつお菜の煮びたし 人参ナムル 白飯	534 2.2 赤魚の中華風 厚揚げの煮物 白菜の和え物 白飯
19日	20日	21日	22日	23日	24日
574 1.8 カレイの煮付け がんもの煮物 ポテトサラダ 白飯	501 2.1 豚肉の柚子胡椒焼き 里芋の煮物 春雨の酢の物 白飯	418 1.7 鶏肉のカレー幽庵焼き お豆腐揚げの煮物 キャベツサラダ 白飯	459 2.1 海老フライ 煮卵と蓮根の煮物 カリフラワー酢味噌 白飯	499 1.6 鯖の胡麻煮 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 白飯	611 1.9 ポークチャップ 竹輪の煮物 キャベツの和え物 白飯
26日	27日	28日	29日	30日	31日
473 1.5 豚肉の味噌炒め 竹輪の煮物 大根なます 白飯	533 1.9 ブリのバターボン酢焼き さつま芋の煮物 ほうれん草ナムル 白飯	669 2.7 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げ煮物 マカロニサラダ 白飯	512 2.7 中華バーグ はんぺんの煮物 青菜の和え物 おいしそひじきご飯	476 2.1 鶏肉の胡麻焼き 大根の煮物 春雨酢の物 白飯	505 1.9 鯖の天ぷら 南瓜の煮物 ごぼうサラダ 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。

○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。)