

夕食弁当

9月 献立表

配食センター 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
528	アジフライ	544	鶏肉のネギ塩焼き	553	肉団子の甘酢あん	507	赤魚の香味ソースかけ	503	豆腐バーグ	503	白身魚のカレー風味ムニエル
2.2	ごぼうの煮物	2.6	里芋の煮物	2.2	蓮根の煮物	2.2	竹輪の煮物	2.1	てんぷらの煮物	2.4	南瓜の煮物
	キャベツの和え物		切干し大根の五彩酢		白菜和え物		えのきとわかめの土佐酢和え		オクラの和え物		ごぼうサラダ
262	きのこ当座煮	278	和風スパゲティ	287	かに玉風卵焼き	241	キャベツウインナー炒め	237	五目春雨	237	回鍋肉風
2.2	白飯	2.6	白飯	2.2	白飯	2.2	白飯	2.1	白飯	2.4	白飯
	8日		9日		10日		11日		12日		13日
604	豚肉の生姜焼き	553	鯖の西京味噌焼き	560	白身魚の野菜あんかけ	644	鶏肉のマーマレード煮	633	ポークチャップ	563	鯖の煮付け
2.4	がんもの煮物	2.1	長芋の煮物	2.2	大根の煮物	2.5	はんぺんの田楽	2.4	竹輪の煮物	2.4	厚揚げの煮物
	ポテトサラダ		ビーンズサラダ		ゴーヤおかか和え		茄子の胡麻酢和え		青菜の和え物		キャベツの胡麻酢和え
338	五目金平	287	茄子とピーマンの南蛮漬け	294	ナポリタン	378	人参金平	367	大豆味噌炒め	297	じゃが高菜
2.4	白飯	2.1	白飯	2.2	白飯	2.5	白飯	2.4	白飯	2.4	白飯
	15日		16日		17日		18日		19日		20日
494	白身魚の中華風	607	鶏肉のさっぱり煮	551	豚肉の柚子胡椒焼き	622	太刀魚の竜田揚げ風	584	鮭の塩焼き	523	ハニーローストチキン
2.1	じゃが芋の煮物	2.1	てんぷらの煮物	2.3	冬瓜煮物	2.2	ごぼうの煮物	2.7	茄子の煮物	2.4	さつま芋の煮物
	ほうれん草の海苔和え		スパゲッティサラダ		金時豆の甘煮		胡瓜の酢の物		ビーンズサラダ		きのこおろし和え
224	グリーンピースの卵とじ	341	昆布大豆	285	金平ごぼう	356	焼きそば	284	ジャーマンポテト	257	五目春雨
2.0	赤飯	2.1	白飯	2.3	白飯	2.2	白飯	1.9	かしわ飯	2.4	白飯
	22日		23日		24日		25日		26日		27日
526	赤魚のもろみ焼き	560	ハンバーグ	604	ブリのバターボン酢	598	鯖の塩焼き	514	豚肉のオイスター炒め	583	ミンチとポテトの重ね焼き
2.6	南瓜の煮物	1.9	はんぺんの煮物	2.7	じゃが芋の煮物	4.9	厚揚げの煮物	2.2	竹輪の煮物	2.4	がんもの煮物
	キャベツの胡麻和え		青菜の和え物		オクラ和え物		いんげんの和え物		春雨サラダ		ほうれん草おかか和え
260	人参シリシリ	294	袱紗焼き	338	五目大豆	301	八宝菜風	248	ひじき炒め煮	317	細切り昆布の煮物
2.6	白飯	1.9	白飯	2.7	白飯	2.5	ちらし寿司	2.2	白飯	2.4	白飯
	29日		30日								
599	タンダーチキン	550	鮭の味噌マヨ焼き								
3.5	肉じゃが	2.2	車麴の煮物	ご飯付弁当総カロリー(Kcal)							
	もずく酢		キャベツの塩昆布和え	総塩分(g)							
333	カラフルスクランブルエッグ	284	焼きビーフン	おかずのみ弁当総カロリー(Kcal)							
3.5	白飯	2.2	白飯	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。

○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。）