

夕食弁当

9月 献立表

配食サービスセンター こらぼ

TEL 874-2292/FAX 874-2290

	月		火		水		木		金		土
			1日		2日		3日		4日		5日
		544 2.6	鶏肉のネギ塩焼き 里芋の煮物 青菜和え物	618 2.7	そばろオムレツ れんこんの煮物 白菜甘酢	512 2.0	赤魚の香味ソースかけ 竹輪の煮物 えのきとわかめの土佐酢和え	630 2.9	白身魚カレー風味ムニエル 南瓜の煮物 ビーンズサラダ	492 2.0	豆腐バーグ てんぷらの煮物 紅白なます
		278 2.6	和風スパゲティ 白飯	352 2.7	キャベツウィンナー炒め 白飯	246 2.0	かに玉風卵焼き 白飯	330 2.1	五目春雨 かしわご飯	226 2.0	回鍋肉風 白飯
	7日		8日		9日		10日		11日		12日
523 1.9	豚肉の生姜焼き さつま芋煮物 人参ナムル	530 2.1	鯖の西京味噌焼き 長芋の煮物 マカロニサラダ	514 2.2	エビフライ 大根の煮物 青菜おかか和え	644 2.5	鶏肉のマーメレード煮 はんぺんの田楽 茄子の胡麻酢和え	633 2.4	ポークチャップ 竹輪の煮物 ほうれん草の和え物	566 2.4	アジフライ 厚揚げの煮物 キャベツの胡麻酢和え
257 1.9	グリーンピース卵とじ 白飯	264 2.1	茄子とピーマンの南蛮漬け 白飯	248 2.2	ナポリタン 白飯	378 2.5	人参金平 白飯	367 2.4	五目大豆 白飯	300 2.4	じゃが高菜 白飯
	14日		15日		16日		17日		18日		19日
496 2.2	白身魚の中華風 じゃが芋の煮物 青菜の海苔和え	611 2.2	鶏肉のさっぱり煮 てんぷらの煮物 スパゲッティサラダ	609 2.5	豚肉の柚子胡椒焼き がんもの煮物 金時豆の甘煮	614 2.2	太刀魚の竜田揚げ風 ごぼうの煮物 胡瓜の酢の物	550 1.9	鮭の塩焼き 茄子の煮物 ビーンズサラダ	544 2.5	ハニーローストチキン さつま芋の煮物 きのこおろし和え
230 2.2	五目金平 白飯	341 2.1	昆布大豆 赤飯	343 2.5	焼きそば 白飯	348 2.2	炒り豆腐 白飯	284 1.9	ジャーマンポテト 白飯	278 2.5	八宝菜風 白飯
	21日		22日		23日		24日		25日		26日
560 1.9	ハンバーグ はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物	521 2.4	赤魚のもろみ焼き 南瓜の煮物 キャベツの甘酢和え	577 2.3	ブリのバター醤油焼き じゃが芋の煮物 マカロニサラダ	494 2.3	つくねバーグ かまぼこの煮物 茄子の胡麻酢和え	519 2.4	豚肉のオイスター炒め 竹輪の煮物 南瓜サラダ	545 2.4	白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 いんげんの和え物
294 1.9	袱紗焼き 白飯	255 2.4	ひじき炒め煮 白飯	311 2.3	大豆味噌炒め ちらし寿司	228 2.3	細切り昆布煮物 白飯	253 2.4	人参シリシリ 白飯	279 2.4	春雨中華炒め 白飯
	28日		29日		30日	ご飯付弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g) おかずのみ弁当総カロリー(Kcal) 総塩分(g) 					
550 2.2	鮭の味噌マヨ焼き 車麩の煮物 キャベツの塩昆布和え	577 3.3	タンドリーチキン さつま芋煮物 もずく酢	558 2.1	ミートローフ 南瓜の煮物 スパゲッティサラダ						
284 2.2	焼きビーフン 白飯	311 3.3	カラフルスクランブル 白飯	292 2.1	きのこ当座煮 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。
○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。)
○献立は仕入れの都合上、変更する場合がございます。