

夕食弁当

2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
621	豚肉のチーズピカタ	488	白身魚の中華風	568	赤魚の西京漬け焼き	512	豆腐バーグ	578	おでん(鶏肉、卵、大根)	487	白身魚の香草パン粉焼き
2.2	蓮根の煮物	2.8	車麩の煮物	3.0	肉じゃが	1.9	茄子の煮物	4.2	おでん(厚揚げ、竹輪、人参)	2.3	さつま芋の煮物
	菜の花の酢味噌		塩麴ナムル		キャベツ和え物		スパゲティーサラダ		もずく酢		ごぼうサラダ
355	キャベツとウインナーのソテー	256	ナポリタン	302	豆腐田楽	246	袱紗焼き	312	ほうれん草とコーンのソテー	221	きのこ当座煮
2.2	白飯	2.0	大豆ご飯	3.0	白飯	1.9	白飯	4.2	白飯	2.3	白飯
	9日		10日		11日		12日		13日		14日
679	太刀魚の竜田揚げ風	606	タンドリーチキン	539	豚肉の生姜焼き	536	白身魚のピザ焼き	525	鱈の天ぷら	578	そぼろオムレツ
2.3	かぶの煮物	3.3	がんもの煮物	2.6	人参金平	2.2	蓮根の煮物	2.0	蒟蒻田楽	2.3	八宝菜
	ポテトサラダ		春雨の酢の物		スパゲティーサラダ		いんげんのピーナツ和え		青菜ナムル		ブロッコリーサラダ
413	炒り豆腐	340	切り干し大根の炒め煮	273	南瓜の煮物	270	焼きビーフン	259	大豆トマト煮	312	里芋の煮物
2.3	白飯	3.3	白飯	2.6	白飯	2.2	白飯	2.0	白飯	2.3	赤飯
	16日		17日		18日		19日		20日		21日
590	唐揚げ風チキン	511	鮭の胡麻焼き	552	白身魚の野菜あんかけ	578	ミートローフ	529	鶏肉の塩麴焼き	508	赤魚の煮付け
1.8	蓮根の煮物	2.1	竹輪の煮物	2.2	高野豆腐の煮物	2.4	ひじきと大豆の五目煮	4.4	てんぷらの煮物	2.1	車麩の煮物
	人参サラダ		胡瓜の酢の物		大根の梅肉和え		キャベツサラダ		白菜の和え物		わかめの酢の物
324	切り昆布の煮物	245	ほうれん草スクランブル	286	焼きそば	312	かぶの煮物	232	じゃが高菜	242	野菜炒め
1.8	白飯	2.1	白飯	2.2	白飯	2.4	白飯	2.0	ちらし寿司	2.1	白飯
	23日		24日		25日		26日		27日		28日
654	鮭のちゃんちゃん焼き	638	親子煮	554	鶏つくねバーグ	529	白身魚青のり天ぷら	572	鱈の粕漬け焼き	673	鶏肉のマーマレード煮
3.1	金平ごぼう	2.3	てんぷらの煮物	2.7	がんもの煮物	2.2	南瓜の煮物	2.6	回鍋肉風	2.1	うすあげの煮物
	春雨の酢の物		ほうれん草の和え物		ブロッコリーサラダ		菜の花の和え物		ごぼうサラダ		ほうれん草の海苔和え
388	大根煮物	372	リンゴとさつま芋煮	288	和風スパゲッティ	263	グリンピースの卵とじ	306	厚揚げの煮物	407	五目春雨
3.1	白飯	2.3	白飯	2.7	白飯	2.2	白飯	2.6	白飯	2.1	白飯

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)



○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。
 (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。)