

夕食弁当

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
ご飯付弁当総カロリー-(Kcal) 総塩分(g)					602
おかずのみ弁当総カロリー-(Kcal) 総塩分(g)					2.4
3日	4日	5日	6日	7日	8日
565 鶏肉のネギ塩焼き 4.6 てんぷらの煮物 キャベツの和え物 268 昆布大豆 2.2 ちらし寿司	576 アジフライ 2.4 里芋の煮物 胡瓜の酢の物 310 ナポリタン 2.4 白飯	624 太刀魚の竜田揚げ風 2.0 さつま芋の煮物 人参サラダ 358 八宝菜風 2.0 白飯	634 ポークチャップ 2.3 はんぺんの煮物 青菜の和え物 368 スクランブルエッグ 2.3 白飯	721 鶏肉のマーマレード煮 2.5 おでん風煮物 金時豆の甘煮 455 野菜炒め 2.5 白飯	523 鮭の塩焼き 2.4 がんもの煮物 もずく酢 257 じゃが高菜 2.4 白飯
10日	11日	12日	13日	14日	15日
536 赤魚の煮付け 2.1 蓮根の煮物 ビーンズサラダ 270 金平ごぼう 2.1 白飯	599 鶏肉のBBQ味噌焼き 2.7 茄子の煮物 青菜の和え物 333 ひじきの炒め煮 2.7 白飯	562 豚肉のオイスター炒め 2.0 大根の煮物 ブロッコリーサラダ 296 焼きそば 2.0 白飯	533 鯖のごま煮 2.0 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 267 大豆トマト煮 2.0 白飯	553 鮭とコーンのマヨ焼き 2.1 さつま芋の煮物 スパゲッティサラダ 287 炒り豆腐 2.1 白飯	556 豚肉の柚子胡椒焼き 2.2 てんぷらの煮物 白和え 286 細切り昆布の煮物 2.1 赤飯
17日	18日	19日	20日	21日	22日
585 肉団子と秋野菜の甘酢あん 2.3 高野豆腐の煮物 人参とパインのサラダ 319 カラフルスクランブルエッグ 2.3 白飯	609 鮭のタルタルソース焼き 2.2 車麩の煮物 えのきとわかめの土佐酢 343 大豆味噌炒め 2.2 白飯	543 鯖の煮付け 2.7 里芋の煮物 白菜の和え物 277 人参金平 2.7 白飯	536 つくねバーグ 3.5 茄子の煮物 切干し五彩酢 248 きのこと当座煮 2.5 さつまいもご飯	547 豚肉の生姜焼き 2.6 大根の煮物 ごぼうサラダ 281 和風スパゲッティ 2.6 白飯	578 赤魚の中華風 2.7 厚揚げの煮物 青菜胡麻和え 312 回鍋肉風 2.7 白飯
24日	25日	26日	27日	28日	29日
502 鯖の塩焼き 2.0 はんぺんの煮物 切干し五彩酢 236 袱紗焼き 2.0 白飯	704 ミートボールのクリーム煮 3.2 蒟蒻の田楽 ほうれん草の和え物 438 焼きビーフン 3.2 白飯	476 鶏肉のカレー幽庵焼き 2.2 長いもの煮物 茄子の胡麻酢 210 すき焼き風煮 2.2 白飯	599 アジフライ 2.4 てんぷらの煮物 さつま芋サラダ 333 五目大豆 2.4 白飯	561 太刀魚の西京焼き 2.1 南瓜の煮物 白菜の和え物 295 グリンピースの卵とじ 2.1 白飯	589 ミンチとポテトの重ね焼き 2.3 ごぼうの煮物 マカロニサラダ 323 糸コン金平 2.3 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。）