

# 夕食弁当

## 7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 TEL874-2292・FAX 874-2290

| 月                                                                                                                 | 火              | 水              | 木              | 金              | 土                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   |                | 1日             | 2日             | 3日             | 4日                                                             |
| 7月の献立にはゴーヤ、みょうが、青じそなど夏の食材を取り入れます。ゴーヤのビタミンCは疲労回復に役立ち、みょうがや青じその香りは食欲を促す効果が期待できます。しっかり食べて水分補給にも気を付けながら、元気に夏を過ごしましょう！ |                | 502 鯖の南蛮漬け     | 487 鶏肉の胡麻焼き    | 496 豆腐バーグ      | 523 鮭の味噌幽庵焼き                                                   |
|                                                                                                                   |                | 2.4 さつま芋の煮物    | 2.2 茄子の煮物      | 2.2 じゃが芋の煮物    | 2.3 大根の煮物                                                      |
|                                                                                                                   |                | いんげん胡麻和え       | 胡瓜の梅和え         | キャベツアスパラ味噌マヨ   | 春雨酢の物                                                          |
|                                                                                                                   |                | 236 竹輪とピーマン炒め煮 | 221 きのこと当座煮    | 230 グリンピースの卵とじ | 257 青菜の煮浸し                                                     |
|                                                                                                                   |                | 2.4 白飯         | 2.2 白飯         | 2.2 白飯         | 2.3 白飯                                                         |
|                                                                                                                   | 6日             | 7日             | 8日             | 9日             | 10日                                                            |
| 589 鯖の味噌煮                                                                                                         | 523 鶏肉のネギ塩焼き   | 545 チンジャオロースー  | 566 鮭の塩麹焼き     | 573 鯖の粕漬け焼き    | 604 鶏のさっぱり煮                                                    |
| 2.4 がんもの煮物                                                                                                        | 2.0 長芋の煮物      | 3.1 大根の煮物      | 2.3 厚揚げの煮物     | 4.6 お豆腐揚げの煮物   | 2.0 里芋の煮物                                                      |
| スパゲッティーサラダ                                                                                                        | 胡瓜とじゃこの酢物      | もずく酢           | ズッキーニサラダ       | ほうれん草の海苔和え     | 人参とパインのサラダ                                                     |
| 323 キャベツウインナー炒め                                                                                                   | 257 切り干し大根の炒め煮 | 279 五目大豆       | 300 八宝菜風       | 276 じゃが高菜      | 338 回鍋肉風                                                       |
| 2.4 白飯                                                                                                            | 2.0 白飯         | 3.1 白飯         | 2.3 白飯         | 2.2 ちらし寿司      | 2.0 白飯                                                         |
|                                                                                                                   | 13日            | 14日            | 15日            | 16日            | 17日                                                            |
| 589 焼肉                                                                                                            | 613 太刀魚の竜田揚げ風  | 528 アジフライ      | 576 肉豆腐        | 620 鶏肉の味噌マヨ焼き  | 562 鯖の塩焼き                                                      |
| 2.3 茄子の煮物                                                                                                         | 2.3 長いもの煮物     | 2.4 南瓜の煮物      | 2.0 丸天の煮物      | 3.0 厚揚げの煮物     | 2.2 高野豆腐の煮物                                                    |
| 塩麹ナムル                                                                                                             | 春雨の酢の物         | 茄子のごま酢         | キャベツゆかり和え      | ズッキーニサラダ       | 大根甘酢                                                           |
| 323 厚揚げきのこあんかけ                                                                                                    | 347 昆布大豆煮      | 258 ひじき炒め煮     | 310 春雨炒め煮      | 354 人参しりしり     | 296 ナポリタン                                                      |
| 2.3 白飯                                                                                                            | 2.3 白飯         | 2.3 赤飯         | 2.0 白飯         | 3.0 白飯         | 2.2 白飯                                                         |
|                                                                                                                   | 20日            | 21日            | 22日            | 23日            | 24日                                                            |
| 560 鮭の胡麻焼き                                                                                                        | 524 豚肉の生姜焼き    | 585 ミートローフ     | 551 白身魚の野菜あんかけ | 453 エビフライ      | 566 肉団子の甘酢あん                                                   |
| 2.8 生揚げの煮物                                                                                                        | 2.1 大根の煮物      | 2.1 車麩の煮物      | 2.3 厚揚げの煮物     | 2.2 竹輪の煮物      | 2.2 茄子の煮物                                                      |
| マセドアンサラダ                                                                                                          | 青菜の和え物         | 切干し五彩酢の物       | 青菜とコーンの和え物     | もずく酢           | ほうれん草の和え物                                                      |
| 320 ほうれん草スクランブル                                                                                                   | 258 茄子ピーマン南蛮漬け | 319 焼きビーフン     | 285 スパニッシュオムレツ | 187 五目金平       | 300 ゴーヤチャンプルー                                                  |
| 2.0 枝豆ご飯                                                                                                          | 2.1 白飯         | 2.1 白飯         | 2.3 白飯         | 2.2 白飯         | 2.2 白飯                                                         |
|                                                                                                                   | 27日            | 28日            | 29日            | 30日            | 31日                                                            |
| 564 中華バーグ                                                                                                         | 541 鯖の煮付け      | 541 鮭の塩焼き      | 572 つくねバーグ     | 562 豚肉の味噌炒め    | ご飯付弁当総カロリー(Kcal)<br>総塩分(g)<br><br>おかずのみ弁当総カロリー(Kcal)<br>総塩分(g) |
| 2.0 さつま芋の煮物                                                                                                       | 2.2 冬瓜の煮物      | 2.0 竹輪の煮物      | 2.3 大根の煮物      | 2.2 高野豆腐の煮物    |                                                                |
| オクラみょうが胡麻和え                                                                                                       | 紅白なます          | 春雨サラダ          | ゴーヤおかか和え       | 切干し五彩酢の物       |                                                                |
| 298 細切り昆布の煮物                                                                                                      | 275 和風スパゲティ    | 275 ズッキーニソテー   | 306 袱紗焼き       | 296 大豆トマト煮     |                                                                |
| 2.0 白飯                                                                                                            | 2.2 白飯         | 2.0 白飯         | 2.3 白飯         | 2.2 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。