


昼食弁当

6月 献立表

配食サービスセンター ころぼ

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	5日	6日					
543 2.1	鯖の味噌煮 がんもの煮物 いんげんピーナツ和え 赤飯	571 2.2	鶏のBBQ味噌焼き 筍の煮物 スパゲッティサラダ 白飯	498 1.9	豚の生姜焼き 南瓜の煮物 胡瓜とじゃこの酢の物 白飯	473 1.4	白身魚のトマトソースかけ 里芋の煮物 春雨サラダ 白飯	458 1.6	カレイの香草パン粉焼き ひじき煮物 ほうれん草のナムル 白飯	505 1.5	鶏肉の胡麻焼き 茄子の煮物 南瓜サラダ 白飯
	8日	9日	10日	11日	12日	13日					
515 1.9	焼肉 厚揚げ煮物 人参サラダ 白飯	530 1.7	鮭の塩麴焼き 高野豆腐の煮物 青菜のナムル 白飯	494 1.7	鯖の煮付け 車麴の煮物 ワカメの酢の物 白飯	590 2.5	ハニーローストチキン 煮卵とてんぷらの煮物 ビーンズサラダ 白飯	649 2.4	ミートボールのクリーム掛け 茄子の煮物 春雨酢の物 白飯	532 2.0	赤魚の西京味噌焼き 人参とさつま揚げの甘辛煮 大根サラダ 白飯
	15日	16日	17日	18日	19日	20日					
487 1.3	白身魚の南蛮漬け ごぼうの煮物 塩麴ナムル 白飯	468 4.1	鶏肉の味噌幽庵焼き 竹輪の煮物 茄子のおかか和え ちらし寿司	483 1.6	豚肉の柚子胡椒焼き じゃが芋の煮物 三色酢の物 白飯	477 1.6	鯖の幽庵焼き 茄子の煮物 卵サラダ 白飯	478 2.0	赤魚の煮付け 南瓜の煮物 もずく酢 白飯	531 1.9	油淋鶏 里芋の煮物 青菜和え物 白飯
	22日	23日	24日	25日	26日	27日					
467 1.7	鶏肉の塩麴焼き ひじき煮物 スパゲッティサラダ 白飯	512 1.9	アジフライ ラトウユ ほうれん草のゴマ和え 白飯	542 3.1	赤魚もろみ焼き 南瓜の煮物 大根の梅おかか 生姜ご飯	624 2.2	ポークチャップ お豆腐揚げの煮物 ごぼうサラダ 白飯	493 1.4	ハンバーグ 車麴の煮物 きのこおろし和え 白飯	569 1.9	鯖の中華風 豆腐の煮物 ポテトサラダ 白飯
	29日	30日	ご飯 180g/人 総カロリー(Kcal) 総塩分(g)								
484 1.5	カレイの煮付け 竹輪の煮物 人参ナムル 白飯	498 1.6						豚肉と卵の中華炒め 茄子の煮物 アスパラサラダ 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2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で変更する場合がございます。