

夕食弁当

8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							
	8月31日	『冬瓜』は冬の瓜と書きますが、夏の食材です。利尿作用が強く、体熱を下げる作用もあるので、夏バテ防止にも効果があるそうです。今月の献立に取り入れていますので、しっかり食べて夏を乗り切りましょう！									1日							
523	鯖天ぷら															ご飯付弁当総カロリー(Kcal)	558	アジフライ
2.2	生揚げの煮物															総塩分(g)	2.2	じゃが芋の煮物
	えのきとわかめ土佐酢																	青菜胡麻和え
257	青菜の煮びたし															おかずのみ弁当総カロリー(Kcal)	292	回鍋肉風
2.2	白飯							総塩分(g)	2.2	白飯								
	3日		4日		5日		6日		7日		8日							
517	サバ塩麹焼き	610	鶏肉のさっぱり煮	542	ミートローフ	503	鯖の粕漬焼き	614	太刀魚の竜田揚げ風	615	チンジャオロースー							
2.4	がんもの煮物	2.0	かまぼこの煮物	1.9	茄子の煮物	3.3	冬瓜とエビの翡翠煮	2.2	ごぼうの煮物	3.0	さつま揚げ人参甘辛煮							
	胡瓜の酢の物		ゴーヤのおかか和え		もずく酢		キャベツのゆかり和え		胡瓜じゃこ酢の物		青菜の和え物							
251	五目金平	344	切干し大根煮物	276	じゃが高菜	263	人参しりしり	348	八宝菜風	349	ズッキーニソテー							
2.4	白飯	2.0	白飯	1.9	白飯	2.5	コーンご飯	2.2	白飯	3.0	白飯							
	10日		11日		12日		13日		14日		15日							
531	鶏肉のネギ塩焼き	509	鮭の塩焼き	523	鯖照り焼き風	533	豚肉オイスターソース炒め	575	ハンバーグ	526	エビフライ							
2.0	竹輪の煮物	2.2	大根の煮物	2.0	じゃが芋の煮物	2.1	はんぺん煮物	2.1	長いもの煮物	2.4	厚揚げの煮物							
	オクラの和え物		ミョウガの酢物		大根なます		マカロニサラダ		切干し五彩酢の物		春雨サラダ							
265	ジャーマンポテト	243	ひじき炒め煮	257	ナポリタン	267	昆布大豆	309	キャベツウィンナーソテー	256	茄子ピーマン南蛮漬け							
2.0	白飯	2.2	白飯	2.0	白飯	2.1	白飯	2.1	白飯	2.3	赤飯							
	17日		18日		19日		20日		21日		22日							
468	太刀魚の味噌マヨ焼き	549	焼肉	525	鶏肉の甘酢あん	556	白身魚の天ぷら	555	鮭の塩麹焼き	557	豚肉の生姜焼き							
2.4	冬瓜の煮物	2.0	茄子の煮物	2.1	ごぼうの煮物	2.0	さつま芋の煮物	2.0	南瓜の煮物	2.5	じゃが芋の煮物							
	ほうれん草の海苔和え		マカロニサラダ		人参ナムル		えのきとわかめ土佐酢		いんげんピーナッツ和え		ビーンズサラダ							
228	和風スパゲティ	283	袱紗焼き	259	五目春雨	290	ゴーヤチャンプルー	289	いり豆腐	291	人参金平							
2.4	白飯	2.0	白飯	2.1	白飯	2.0	白飯	2.0	白飯	2.5	白飯							
	24日		25日		26日		27日		28日		29日							
540	油淋鶏	553	サバ塩焼き	524	カレイのネギソースかけ	533	鶏肉のトマトソースかけ	584	つくねバーグ	576	鮭とコーンのマヨ焼き							
2.2	車麩の煮物	4.9	てんぷらの煮物	2.2	うすあげの煮物	2.2	はんぺんの煮物	2.2	茄子の煮物	2.3	厚揚げの煮物							
	茄子の胡麻酢和え		春雨サラダ		青菜の和え物		オクラの和え物		ポテトサラダ		きのこおろし和え							
274	きのこ当座煮	256	五目大豆	258	焼きそば	267	金平ごぼう	318	細切り昆布の煮物	310	焼きビーフン							
2.2	白飯	2.5	ちらし寿司	2.2	白飯	2.2	白飯	2.2	白飯	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。
 ○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。