

昼食弁当

12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		2日		3日		4日		5日		6日
574 1.7	鯖の煮付け 大根の煮物 南瓜サラダ 赤飯	644 1.7	鶏肉のマーマレード煮 うすあげの煮物 ほうれん草のナムル 白飯	511 2.3	チンジャオロースー てんぷらの煮物 白菜和え物 白飯	486 1.8	赤魚のネギソースかけ 南瓜の煮物 春雨サラダ 白飯	501 1.9	ブリの照り焼き じゃが芋の煮物 えのきとわかめの土佐酢 白飯	526 1.6	そぼろ卵とじ 車麩の煮物 スパゲティーサラダ 白飯
	8日		9日		10日		11日		12日		13日
623 2.0	ポークチャップ 南瓜の煮物 いんげんの和え物 白飯	499 2.8	赤魚の煮付け 里芋の煮物 マカロニサラダ わかめご飯	496 1.7	白身魚の香草パン粉焼き 高野豆腐の煮物 三色ナムル 白飯	475 1.5	豚肉の味噌炒め 天ぷらの煮物 ブロッコリーサラダ 白飯	462 1.7	豆腐バーグ さつま芋の煮物 青菜の和え物 白飯	494 2.1	鯖の山椒焼き 人参とさつま揚げの甘辛煮 カリフラワー酢味噌 白飯
	15日		16日		17日		18日		19日		20日
515 1.8	鯖のカレー幽庵焼き がんもの煮物 さつまいもサラダ 白飯	571 2.2	鶏肉のBBQ味噌焼き 丸天の煮物 わかめの酢の物 白飯	496 1.9	肉団子のケチャップ炒め 切り干し大根の炒め煮 ごぼうサラダ 白飯	593 2.0	鯖のはちみつレモンソース 茄子の煮物 金時豆甘煮 白飯	526 1.9	カレイの煮付け 肉じゃが 春雨サラダ 白飯	583 3.2	唐揚げ風チキン 蓮根の煮物 大根サラダ ちらし寿司
	22日		23日		24日		25日		26日		27日
486 1.7	豚肉のオイスター炒め はんぺんの煮物 白菜の柚子風味和え 白飯	504 1.7	鯖の胡麻煮 大根の煮物 胡瓜の酢の物 白飯	448 1.6	海老フライ 田楽盛り合わせ 人参サラダ 白飯	474 1.8	豚肉の柚子胡椒焼き うす揚げの煮物 白菜の酢の物 白飯	448 1.5	鶏肉の味噌幽庵焼き 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ 白飯	500 1.6	鯖もろみ焼き 煮卵と天ぷらの煮物 スパゲッティサラダ 白飯
	29日		30日		31日	総カロリー (Kcal) 総塩分 (g)    					
600 3.0	鮭のクリームソースかけ 高野豆腐の煮物 きのこおろし和え さつまいもご飯		お休み		お休み						

○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で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。）