


夕食弁当

5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	
						ご飯付弁当総カロリー(Kcal)		1日		2日	
						総塩分(g)		541	2.2	649	2.2
						おかずのみ弁当総カロリー(Kcal)		1日		2日	
						総塩分(g)		275	2.2	383	2.2
4日		5日		6日		7日		8日		9日	
557 2.0	鶏肉のネギ塩焼き 南瓜の煮物 スパゲティーサラダ	501 2.0	赤魚のもろみ焼き 筍とふきの煮物 三色酢の物	556 2.0	ブリバターポン酢焼き チャプチェ ほうれん草海苔和え	536 2.2	鶏肉の塩麴焼き 茄子の煮物 金時豆の甘煮	549 2.7	チンジャオロースー 丸天の煮物 大根サラダ	521 2.9	カレイの香草パン粉焼き 長いもあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物
291 2.0	袱紗焼き 白飯	235 2.0	ひじき炒め煮 白飯	290 2.0	大根の煮物 白飯	270 2.2	煮浸し 白飯	283 2.7	焼きそば 白飯	221 2.1	細切り昆布の煮物 かしわご飯
11日		12日		13日		14日		15日		16日	
507 1.8	鯖の照り焼き風 竹輪の煮物 コールスロー	554 2.2	そぼろオムレツ 大豆トマト煮 青梗菜の和え物	550 2.4	鶏肉の甘酢あん はんぺんの煮物 南瓜サラダ	526 2.7	アジフライ ふるふき大根 もずく酢	511 2.3	白身魚ネギソースかけ 肉じゃが 人参パインサラダ	553 2.3	豚肉の生姜焼き がんもの煮物 白菜和え物
241 1.8	じゃが高菜 白飯	288 2.2	筍の煮物 白飯	284 2.4	人参しりしり 白飯	260 2.7	春雨炒め煮 白飯	241 2.2	きのこ当座煮 赤飯	287 2.3	スナッパいんげんソテー 白飯
18日		19日		20日		21日		22日		23日	
547 2.2	肉団子の甘酢あん ピーマン茄子の味噌煮 スパゲティーサラダ	617 2.2	鯖はちみつレモンソース そぼろ里芋 青菜のおかか和え	492 2.6	白身魚トマトソースかけ 五目大豆 胡瓜カニカマの酢の物	507 2.0	豆腐バーグ はんぺんの田楽 アスパラサラダ	588 2.3	豚肉と卵の中華炒め かまぼこの煮物 人参のナムル	567 1.9	赤魚の煮つけ 大根の煮物 ポテトサラダ
281 2.2	切干し大根の炒め煮 白飯	351 2.2	糸こん金平 白飯	226 2.6	茄子の煮物 白飯	241 2.0	焼きビーフン 白飯	322 2.3	厚揚げきのこあんかけ 白飯	301 1.9	グリーンピースの卵とじ 白飯
25日		26日		27日		28日		29日		30日	
599 2.5	ブリのバター醤油焼き 筍と厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物	580 4.8	つくねバーグ 大根の煮物 マカロニサラダ	574 2.2	油淋鶏 豆腐とふきの煮物 春雨の酢の物	591 2.2	太刀魚の竜田揚げ風 丸天の煮物 ピーマンの塩昆布和え	487 2.0	白身魚の天ぷら 竹輪の煮物 きのこおろし和え	643 2.2	鶏肉のマーマレード煮 車麩の煮物 キャベツ柚子ポン酢和え
333 2.5	ジャーマンポテト 白飯	283 2.4	大豆の味噌炒め ちらし寿司	308 2.2	野菜のスクランブルエッグ 白飯	325 2.2	ほうれん草コーンのソテー 白飯	221 2.0	ひじき炒め煮 白飯	377 2.2	マーボー春雨 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。