

昼食弁当

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
					633 2.4 ミートボールのクリームソースかけ かまぼこの煮物 わかめ酢の物 赤飯		482 2.0 赤魚の中華風 車麩の煮物 ごぼうサラダ 白飯		585 2.1 アジフライ 人参とさつま揚げの甘辛煮 ゴーヤおかか和え 白飯		589 1.6 油淋鶏 ごぼう煮物 ビーンズサラダ 白飯
		6日		7日		8日		9日		10日	11日
508 2.2	ハニーローストチキン はんぺんの煮物 胡瓜梅しそ和え 白飯	470 2.7	エビフライ 炊き合わせ 夏の冷やし鉢 コーンご飯	473 1.7	赤魚の煮付 竹輪の煮物 青菜のコーン和え 白飯	518 1.7	中華バーグ さつま芋の煮物 えのきとわかめ土佐酢 白飯	556 2.6	タンドリーチキン 生揚げの煮物 スパゲティーサラダ 白飯	483 1.9	白身魚の唐揚げ風 茄子の田楽 三色酢の物 白飯
	13日		14日		15日		16日		17日		18日
491 1.9	白身魚の山椒焼き 高野豆腐の煮物 もずく酢 白飯	586 2.1	鶏肉のBBQ味噌焼き 大根の煮物 マカロニサラダ 白飯	516 1.8	豚肉の柚子胡椒焼き ごぼうの煮物 ゴーヤ和え物 白飯	480 1.5	鰯のカレー幽暗焼き 切干し大根の煮物 スパゲッティサラダ 白飯	517 2.1	赤魚のみぞれあんかけ じゃが芋そぼろ煮 えのきの和え物 白飯	579 1.7	照り焼き風ハンバーグ 夏野菜揚げ浸し風 金時豆の甘煮 白飯
	20日		21日		22日		23日		24日		25日
590 1.8	唐揚げ風チキン 豆腐の煮物 いんげんピーナツ和え 白飯	489 1.8	白身魚西京味噌焼き 南瓜の煮物 胡瓜とみょうが酢の物 白飯	544 1.7	鰯はちみつレモンソース 冬瓜の煮物 オクラの和え物 白飯	649 1.5	鶏のマーメレード煮 ごぼうの煮物 もやしのナムル 白飯	511 1.7	豚肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え 白飯	468 1.6	カレイの香草パン粉焼き はんぺん煮物 スパゲティサラダ 白飯
	27日		28日		29日		30日		31日	ご飯 180g/人 総カロリー (Kcal) 総塩分 (g)	
467 1.7	鰯の照焼き風 てんぷらの煮物 胡瓜とえのき酢の物 白飯	497 1.8	鶏肉の塩麹焼き お豆腐揚げの煮物 ビーンズサラダ 白飯	626 2.2	ポークチャップ 厚揚げの煮物 ピーマン塩昆布和え 白飯	605 4.3	ブリのバター醤油焼き 南瓜の煮物 金時豆の甘煮 ちらし寿司	543 2.5	鰯のもろみ焼き 麻婆茄子風 ほうれん草の和え物 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。