

昼食弁当

9月 献立表

配食センター ころぼ

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	
580 2.1	豚肉のチーズピカタ 南瓜の煮物 もずく酢 赤飯	506 1.9	鯖の山椒焼き 高野豆腐の煮物 青菜の和え物 白飯	486 1.5	鮭の塩麹焼き 茄子の煮物 人参サラダ 白飯	546 2.3	チンジャオロースー 大根の煮物 金時豆甘煮 白飯	477 1.6	鯖の幽庵焼き じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 白飯	574 3.5	鶏肉の味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 白菜の塩昆布和え 鮭ちらし
8日		9日		10日		11日		12日		13日	
470 1.7	カレイの香草パン粉焼き 里芋の煮物 人参ナムル 白飯	568 3.2	鶏肉のBBQ味噌焼き 車麩の煮物 ほうれん草の海苔和え おいしそひじきご飯	489 1.8	豚肉の味噌炒め かまぼこの煮物 春雨の酢の物 白飯	507 1.8	鮭とコーンのマヨ焼き 南瓜の煮物 いんげんのピーナツ和え 白飯	481 1.7	鯖の天ぷら れんこんの煮物 胡瓜の酢の物 白飯	535 1.5	ミートローフ 茄子の煮物 スパゲッティサラダ 白飯
15日		16日		17日		18日		19日		20日	
641 2.2	そぼろ卵とじ 炊き合わせ 人参とパインのサラダ 白飯	492 2.1	ブリの照焼き風 大根煮物 もずく酢 白飯	523 1.8	赤魚の煮付け 厚揚げの煮物 ほうれん草ナムル 白飯	547 1.7	鶏肉のカレー幽庵焼き 里芋の煮物 キャベツサラダ 白飯	508 1.7	中華バーグ 蓮根の煮物 ほうれん草の和え物 白飯	464 1.7	海老フライ 竹輪の煮物 ゴーヤの和え物 白飯
22日		23日		24日		25日		26日		27日	
550 2.1	焼肉 人参とさつま揚げの甘辛煮 マカロニサラダ 白飯	535 2.0	鯖粕漬け焼き 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 白飯	665 1.8	ポークチャップ ごぼうの煮物 南瓜サラダ 白飯	590 1.7	唐揚げ風子キン 長芋のあんかけ スパゲティーサラダ 白飯	517 1.7	鯖のはちみつレモンソース 大根の煮物 茄子の胡麻酢和え 白飯	491 1.6	鮭の味噌幽庵焼き 切り干し大根の煮物 白菜和え物 白飯
29日		30日									
621 2.5	鯖の照焼き 茄子の煮物 人参ナムル 栗とさつま芋ご飯	591 1.8	油淋鶏 里芋の煮物 ビーンズサラダ 白飯	総カロリー(Kcal) 総塩分(g)							



○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。)