

昼食弁当

9月 献立表

配食サービスセンター こらぼ

TEL 874-2292 / FAX 874-2290

	月		火		水		木		金		土
			1日		2日		3日		4日		5日
		549 2.2	ブリの山椒焼き 高野豆腐の煮物 切干し五彩酢の物 赤飯	486 1.5	鮭の塩麴焼き 茄子の煮物 人参サラダ 白飯	504 1.7	鶏肉の味噌幽暗焼き 大根の煮物 金時豆甘煮 白飯	551 2.6	チンジャオロースー 厚揚げ煮物 キャベツ塩昆布和え 白飯	569 1.8	太刀魚竜田揚げ風 じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ 白飯
	7日		8日		9日		10日		11日		12日
559 4.1	カレイの香草パン粉焼き 豆腐煮物 ポテトサラダ ちらし寿司	566 2.2	鶏肉のBBQ味噌焼き 車麴の煮物 ほうれん草海苔和え 白飯	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 いんげんピーナツ和え 白飯	481 1.7	鱈の天ぷら れんこんの煮物 胡瓜の酢の物 白飯	535 1.5	ハンバーグ 茄子の煮物 マカロニサラダ 白飯
	14日		15日		16日		17日		18日		19日
610 2.0	そぼろオムレツ 大根の煮物 南瓜サラダ 白飯	467 1.9	鱈の粕漬け焼き 竹輪の煮物 もずく酢 白飯	523 1.8	赤魚の煮付け 厚揚げの煮物 野菜のナムル 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 れんこんの煮物 ほうれん草の和え物 白飯	437 1.8	海老フライ 竹輪の煮物 ごぼうサラダ 白飯
	21日		22日		23日		24日		25日		26日
567 2.9	ブリの照り焼き風 炊き合わせ 人参サラダ さつま芋ご飯	524 1.9	焼肉 おとうふ揚げ煮物 マカロニサラダ 白飯	599 1.9	ポークチャップ ごぼうの煮物 わかめの酢の物 白飯	491 1.6	鮭の味噌焼き 切り干し大根の煮物 白菜和え物 白飯	537 1.8	鱈のはちみつレモンソース 長芋あんかけ 青菜おかか和え 白飯	590 1.6	唐揚げ風チキン 大根の煮物 スパゲティーサラダ 白飯
	28日		29日		30日	総カロリー(Kcal) 総塩分(g) 					
589 1.6	油淋鶏 茄子の煮物 ビーンズサラダ 白飯	472 1.5	鱈の照焼き 生揚げ煮物 青菜のナムル 白飯	497 2.0	アジフライ 里芋田楽 キャベツの和え物 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。
○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。)