

昼食弁当

8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
	8月31日	ネバネバ食材を代表するオクラには整腸、抗酸化、疲労回復などに効く成分が多く含まれています。8月の献立に取り入れていますので、オクラパワーで夏を乗り切りましょう！									1日
523 1.9	肉団子甘酢あん 丸天の煮物 オクラの和え物 白飯										574 1.9
	3日		4日		5日		6日		7日		8日
496 1.9	焼肉 里芋田楽 ほうれん草ナムル 白飯	487 1.7	白身魚香草パン粉焼き 南瓜の煮物 マカロニサラダ 白飯	676 2.8	鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 オクラの和え物 白飯	566 2.0	鶏肉のBBQ味噌焼き 大根の煮物 ズッキーニサラダ 白飯	517 2.0	つくねバーグ はんぺんの煮物 ゴーヤの和え物 白飯	493 1.7	赤魚の味噌煮 長芋のあんかけ スパゲティサラダ 白飯
	10日		11日		12日		13日		14日		15日
451 1.6	エビフライ 筍の煮物 キャベツサラダ 白飯	531 1.7	そばろオムレツ さつま芋の煮物 青菜の和え物 白飯	644 2.1	肉団子クリームソースかけ ごぼうの煮物 人参サラダ 白飯	555 3	アジフライ 里芋煮物 胡瓜の酢の物 白飯	517 2.4	サバ幽庵焼き 車麩の煮物 マセドアンサラダ 白飯	683 1.7	鶏のマーマレード煮 高野豆腐の煮物 野菜のナムル 白飯
	17日		18日		19日		20日		21日		22日
553 2.2	ハニーローストチキン 丸天の煮物 金時豆の甘煮 白飯	442 1.7	白身魚の山椒焼き 蓮根の煮物 もずく酢 白飯	632 4.2	ブリバター醤油焼き 大根煮物 ポテトサラダ ちらし寿司	535 1.7	中華バーグ 茄子の煮物 キャベツの塩昆布和え 白飯	477 1.6	鶏肉の味噌幽庵焼き 生揚げの煮物 スパゲティサラダ 白飯	574 2.2	鯖はちみつレモンソース がんもの煮物 オクラの胡麻和え 白飯
	24日		25日		26日		27日		28日		29日
516 2.0	白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 いんげんの和え物 白飯	548 1.7	鶏肉のさつぱり煮 竹輪の煮物 ほうれん草おかか和え 白飯	486 1.5	鶏肉のカレー幽庵焼き 茄子の煮物 コールスロー 白飯	498 1.4	白身魚の南蛮漬け 長いもの煮物 マカロニサラダ 白飯	473 1.7	赤魚の煮付け 冬瓜の煮物 胡瓜の酢の物 白飯	440 1.8	鶏肉の塩麹焼き ひじき炒め煮 青菜の和え物 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。