

# 昼食弁当

# 4月 献立表

# 配食サービスセンター こらぼ

TEL092-874-2292/FAX 092-874-2290

月		火		水		木		金		土	
				1日		2日		3日		4日	
		総カロリー(Kcal) 総塩分(g)		512 2.1	鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの酢味噌和え 赤飯	508 1.7	中華バーグ 竹輪の煮物 ほうれん草のおかか和え 白飯	542 1.6	豚肉の生姜焼き 茄子の味噌炒め ポテトサラダ 白飯	489 2.1	白身魚のネギソースかけ 煮卵とごぼうの煮物 ピーマンの塩昆布和え 白飯
6日		7日		8日		9日		10日		11日	
495 1.9	赤魚の塩麹焼き 里芋の煮物 いんげん胡麻和え 白飯	525 1.5	ハンバーグ 蓮根の煮物 スパゲティサラダ 白飯	491 1.7	豚肉のオイスターソース炒め 長いもの煮物 わかめ酢の物 白飯	641 3.6	鮭のちゃんちゃん焼き がんもの煮物 ごぼうサラダ ピースご飯	467 1.7	鱈の照り焼き風 大根の煮物 菜の花和え物 白飯	626 3.1	タンドリーチキン 天ぷらと人参の甘辛煮 白和え 白飯
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
546 2.3	チンジャオロース 天ぷらの煮物 金時豆の甘煮 白飯	488 1.7	鯖のごま焼き 里芋の煮物 キャベツサラダ 白飯	461 1.8	白身魚の中華風 筍の煮物 インゲン胡麻和え 白飯	588 2.2	親子煮 天ぷらの煮物 胡瓜とカニカマの酢の物 白飯	683 2.3	肉団子のクリームソースかけ お豆腐揚げの煮物 キャベツサラダ 白飯	474 1.7	カレイの煮つけ 大根の煮物 白菜甘酢 白飯
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
531 3.9	鱈粕漬け焼き 茄子の煮物 塩麹ナムル ちらし寿司	566 1.7	豚肉のチーズピカタ 竹輪の煮物 胡瓜の酢の物 白飯	457 1.5	鶏の塩麹焼き 大根と天ぷらの煮物 春野菜のサラダ 白飯	506 2.0	鮭の幽庵焼き 厚揚げの煮物 白菜甘酢 白飯	568 2.7	鱈の蜂蜜レモンソース カレー肉じゃが 人参サラダ おいしそひじき混ぜご飯	484 1.8	焼肉 かまぼこの煮物 ほうれん草の和え物 白飯
27日		28日		29日		30日					
567 2.4	ハニーローストチキン さつま揚げと人参の甘辛煮 青菜のナムル 白飯	565 1.7	鮭のタルタル焼き 南瓜の煮物 スパゲティサラダ 白飯	492 1.7	鱈のもろみ焼き ごぼう煮物 春キャベツの和え物 白飯	418 1.8	鶏の胡麻焼き ひじきの炒め煮 白菜甘酢 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。)