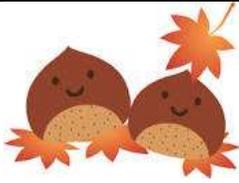


夕食弁当

10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TEL/FAX 874-2292

月		火		水		木		金		土	
				1日		2日		3日		4日	
		ご飯付弁当総カロリー(Kcal)		522	鯖のごま焼き	523	チンジャオロースー	697	唐揚げ風チキン	717	鯖のちゃんちゃん焼き
		総塩分(g)		2.2	蓮根の煮物	2.6	はんぺんの煮物	3.7	竹輪の煮物	3.2	厚揚げの煮物
		おかずのみ弁当総カロリー(Kcal)		256	いんげんのピーナツ和え	257	青菜のナムル	391	金時豆の甘煮	451	さつま芋サラダ
		総塩分(g)		2.2	糸コン金平	2.6	細切り昆布の煮物	2.2	八宝菜風	3.2	金平ごぼう
6日		7日		8日		9日		10日		11日	
491	カレイの香草パン粉焼き	586	豚肉のオイスター炒め	502	豆腐バーグ	529	鯖の塩焼き	604	アジフライ	603	油淋鶏
2.0	ごぼうの煮物	2.6	高野豆腐の煮物	1.9	じゃが芋の煮物	3.1	南瓜の煮物	2.2	豆腐の煮物	2.0	生揚げの煮物
225	きのこおろし和え	320	もずく酢	236	マカロニサラダ	250	キャベツの胡麻酢	338	ポテトサラダ	337	白菜の和え物
2.0	キャベツとベーコンのソテー	2.6	ナポリタン	1.9	切干大根の炒め煮	2.4	昆布大豆	2.2	青菜煮浸し	2.0	袱紗焼き
	白飯		白飯		白飯		きのこご飯		白飯		白飯
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
509	豚肉の味噌炒め	621	太刀魚の竜田揚げ風	584	鯖のタルタル焼き	527	焼肉	563	鶏の甘酢あん	561	鯖のごま煮
2.2	蓮根の煮物	2.2	里芋の煮物	1.9	茄子の煮物	2.1	てんぷらの煮物	2.5	南瓜の煮物	2.2	じゃが芋の煮物
243	胡瓜の酢の物	355	スパゲッティサラダ	318	ほうれん草ナムル	261	白菜の塩昆布和え	297	青菜の和え物	295	キャベツの和え物
2.2	五目金平	2.2	カラフルスクランブルエッグ	1.8	大豆トマト煮	2.1	じゃが高菜	2.5	焼きそば	2.2	炒り豆腐
	白飯		白飯		赤飯		白飯		白飯		白飯
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
473	白身魚唐揚げ風	598	ハンバーグ	591	鶏肉のごま味噌焼き	495	白身魚のピザ焼き	587	鯖粕漬け焼き	594	鶏肉のさつぱり煮
2.2	里芋の煮物	3.9	茄子の煮物	2.6	豆腐の煮物	2.6	車麩の煮物	2.2	さつま芋の煮物	2.2	蓮根の煮物
207	人参ナムル	298	青菜の和え物	325	切干し五彩酢	229	もずく酢	321	人参サラダ	328	青梗菜の和え物
2.2	ひじきの炒め煮	2.1	昆布大豆	2.6	ジャーマンポテト	2.6	和風スパゲティ	2.2	厚揚げのきのこあんかけ	2.2	ホイコーロー風炒め
	白飯		鯖ちらし		白飯		白飯		白飯		白飯
27日		28日		29日		30日		31日			
554	ブリのバターポン酢	565	タンドリーチキン	519	肉団子の甘酢あん	563	鯖とコーンのマヨ焼き	557	赤魚の中華風		
2.5	豆腐すき焼き風	3.0	丸天の煮物	2.2	ごぼうの煮物	2.1	肉じゃが	2.4	茄子の煮物		
288	キャベツの和え物	299	胡瓜とわかめの酢の物	253	塩麩ナムル	297	キャベツサラダ	291	胡瓜の酢の物		
2.5	竹輪とピーマンの炒め煮	3.0	グリーンピースの卵とじ	2.2	きのこ当座煮	2.1	五目春雨	2.4	焼きビーフン		
	白飯		白飯		白飯		白飯		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上、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8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。)