

2019年
11月

昼

お弁当 献立表

レギュラー
ライト
ミニ

兵庫県高齢者生活協同組合
給食センター
TEL 577-5963

	月	火	水	木	金	土						
		レギュラー 800円 (税込) 748Kcal (ご飯を含む)	ライト 580円 (税込) 629Kcal (ご飯を含む)	ミニ 450円 (税込) 517Kcal (ご飯を含む)	1	2						
レギュラー					棒棒鶏 (バンバンジー)	さんまの塩焼き						
ライト					712 kcal	655 kcal						
ミニ					612 kcal	555 kcal						
	4 振替休日	5	6	7	8	9						
レギュラー	ハンバーグ	酢鶏	牛カツ	サバの照り焼き	肉じゃが	コロッセ・ナポリタン						
ライト							845 kcal	862 kcal	889 kcal	625 kcal	776 kcal	854 kcal
ミニ							645 kcal	662 kcal	689 kcal	525 kcal	676 kcal	654 kcal
	11	12	13	14	15	16						
レギュラー	親子煮	赤魚の煮つけ	あんかけ 焼きそば	トンカツ	鯖(さわら) 幽庵焼き	鶏の カレー風味焼き						
ライト							789 kcal	685 kcal	756 kcal	875 kcal	678 kcal	755 kcal
ミニ							689 kcal	585 kcal	656 kcal	675 kcal	578 kcal	655 kcal
	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日						
レギュラー	公魚(わかさぎ)の 南蛮漬け	麻婆豆腐 (マーボ豆腐)	筑前煮	豚しゃぶ	ミックスフライ	かにたま						
ライト							733 kcal	725 kcal	756 kcal	874 kcal	884 kcal	
ミニ							633 kcal	625 kcal	656 kcal	674 kcal	684 kcal	
	25	26	27	28	29	30						
レギュラー	焼き肉風	チキンカツ	鮭の塩焼き	ロールキャベツ	おでん	八宝菜						
ライト							824 kcal	854 kcal	714 kcal	724 kcal	814 kcal	
ミニ							624 kcal	654 kcal	614 kcal	624 kcal	614 kcal	

●カロリーの数値は、ご飯を含んだ数値です。●食材の都合で、献立が変わる事がありますので、ご了承をお願いいたします。