

2019年

11月

夕

# 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          |          |          |
|-------|-----------------|------------------|----------------|--------------|------------------|----------------|------------|----------|----------|
|       |                 |                  |                |              |                  | 1              | 2          |          |          |
| レギュラー | 748Kcal (ご飯を含む) |                  |                |              |                  | 麻婆(マーボー)       | 714 kcal   | ハムカツ     | 857 kcal |
| ライト   | 629Kcal (ご飯を含む) |                  |                |              |                  | 春雨             | 614 kcal   |          | 657 kcal |
| ミニ    | 517Kcal (ご飯を含む) |                  |                |              |                  | 棒棒鶏(バンバンジー)    | 412 kcal   | さんまの塩焼き  | 355 kcal |
|       |                 | 4 振替休日           | 5              | 6            | 7                | 8              | 9          |          |          |
| レギュラー | 788 kcal        | 鱈(タラ)の<br>野菜あんかけ | だし巻き           | 豚の生姜煮        | 鶏の<br>オイスター炒め    | 鰯(かれい)の<br>煮つけ | 焼きビーフン     | 798 kcal |          |
| ライト   | 688 kcal        |                  |                |              |                  |                |            | 698 kcal |          |
| ミニ    | 445 kcal        | ハンバーグ            | 酢鶏             | 牛カツ          | サバの照り焼き          | 肉じゃが           | コロッケ・ナポリタン | 454 kcal |          |
|       |                 | 11               | 12             | 13           | 14               | 15             | 16         |          |          |
| レギュラー | 897 kcal        | ミンチカツ            | ポークチャップ        | さんまの<br>かば焼き | 炊き合わせ            | 和風ハンバーグ        | 肉豆腐        | 784 kcal |          |
| ライト   | 697 kcal        |                  |                |              |                  |                |            | 684 kcal |          |
| ミニ    | 489 kcal        | 親子煮              | 赤魚の煮つけ         | あんかけ焼きそば     | トンカツ             | 鱈(さわら)の幽庵焼き    | 鶏のカレー風味焼き  | 455 kcal |          |
|       |                 | 18               | 19             | 20           | 21               | 22             | 23 勤労感謝の日  |          |          |
| レギュラー | 784 kcal        | 野菜炒め             | グラタンフライ        | しゅうまい        | 鱈(さわら)の<br>こうじ焼き | ミートボール         | アジフライ      | 815 kcal |          |
| ライト   | 684 kcal        |                  |                |              |                  |                |            | 615 kcal |          |
| ミニ    | 433 kcal        | 公魚(わかさぎ)の南蛮漬け    | 麻婆豆腐(マーボドウフ)   | 筑前煮          | 豚しゃぶ             | ミックスフライ        | かにたま       | 484 kcal |          |
|       |                 | 25               | 26             | 27           | 28               | 29             | 30         |          |          |
| レギュラー | 725 kcal        | 鶏の煮物             | イカの<br>オイスター炒め | 春巻き          | ミンチカツ            | さんまの<br>香味焼き   | 他人煮        | 824 kcal |          |
| ライト   | 625 kcal        |                  |                |              |                  |                |            | 624 kcal |          |
| ミニ    | 424 kcal        | 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        | 414 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。