

2019年
12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
	2	3	4	5	6	7
レギュラー	鰯(たら)の南蛮漬け 780 kcal	和風ハンバーグ 724 kcal	ハムカツ 857 kcal	鶏の塩焼き 715 kcal	鰯(かれい)の煮つけ 723 kcal	麻婆(マーボー)春雨 714 kcal
ライト	680 kcal	624 kcal	657 kcal	615 kcal	623 kcal	614 kcal
ミニ	480 kcal	424 kcal	457 kcal	415 kcal	423 kcal	414 kcal
	9	10	11	12	13	14
レギュラー	鶏のオイスター炒め 786 kcal	トンカツ 875 kcal	肉豆腐 784 kcal	さんまのかば焼き 759 kcal	鶏の照り焼き 745 kcal	野菜炒め 784 kcal
ライト	686 kcal	675 kcal	684 kcal	659 kcal	645 kcal	684 kcal
ミニ	486 kcal	475 kcal	484 kcal	459 kcal	445 kcal	484 kcal
	16	17	18	19	20	21
レギュラー	鰯(あじ)のフライ 815 kcal	炊き合わせ 754 kcal	鰯(さわら)のこうじ焼き 665 kcal	豚の生姜煮 832 kcal	ミンチカツ 897 kcal	だし巻き 735 kcal
ライト	615 kcal	654 kcal	565 kcal	632 kcal	697 kcal	635 kcal
ミニ	415 kcal	454 kcal	365 kcal	432 kcal	497 kcal	435 kcal
	23	24	25	26	27	28
レギュラー	筑前煮 725 kcal	鯖(さば)の塩焼き 674 kcal	鶏のから揚げ 813 kcal	しゅうまい 754 kcal	豚の中華炒め 847 kcal	白身魚のフライ 847 kcal
ライト	625 kcal	574 kcal	613 kcal	654 kcal	647 kcal	647 kcal
ミニ	425 kcal	374 kcal	413 kcal	454 kcal	447 kcal	447 kcal
	30	31				
レギュラー	春巻き 788 kcal	休				
ライト	688 kcal					
ミニ	488 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。

800円
(税込)
748Kcal
(ご飯を含む)

580円
(税込)
629Kcal
(ご飯を含む)

450円
(税込)
517Kcal
(ご飯を含む)

ご試食
できます

手づくりの
日替わり弁当