

2020年

1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元旦		2		3		4		
レギュラー	ご行楽・会議に!					休		休		休		724 kcal
ライト	●ご予算はご相談ください。					休				和風ハンバーグ		624 kcal
ミニ										牛カツ		489 kcal
6		7		8		9		10		11		
レギュラー	ハムカツ	857 kcal	鱈(たら)の南蛮漬け	780 kcal	野菜炒め	784 kcal	鶏のオイスター炒め	786 kcal	トンカツ	875 kcal	鰈(かれい)の煮つけ	723 kcal
ライト		657 kcal		680 kcal		684 kcal		686 kcal		675 kcal		623 kcal
ミニ	鯖(さわら)の幽庵焼き	378 kcal	豚しゃぶ	456 kcal	鶏の照り焼き	445 kcal	コロッケ・ナポリタン	454 kcal	鯖(さば)の塩焼き	374 kcal	親子煮	489 kcal
13 成人の日		14		15		16		17		18		
レギュラー	鶏の塩焼き	715 kcal	豚の生姜煮	832 kcal	ミンチカツ	897 kcal	さんまのかば焼き	759 kcal	だし巻き	735 kcal	鶏のから揚げ	813 kcal
ライト		615 kcal		632 kcal		697 kcal		659 kcal		635 kcal		613 kcal
ミニ	麻婆豆腐(マーボ豆腐)	454 kcal	かにたま	484 kcal	赤魚の煮つけ	385 kcal	棒棒鶏(パンバンジー)	412 kcal	肉じゃが	476 kcal	ミートボール	452 kcal
20		21		22		23		24		25		
レギュラー	エビフライ	869 kcal	麻婆(マーボー)春雨	714 kcal	しゅうまい	754 kcal	筑前煮	725 kcal	鯖(さわら)のこうじ焼き	665 kcal	豚の中華炒め	847 kcal
ライト		669 kcal		614 kcal		654 kcal		625 kcal		565 kcal		647 kcal
ミニ	八宝菜	414 kcal	鮭(さけ)の塩焼き	345 kcal	酢鶏	462 kcal	焼き肉風	424 kcal	グラタンフライ	475 kcal	鱈(たら)のおろし煮	414 kcal
27		28		29		30		31				
レギュラー	鯖(さば)の照り焼き	715 kcal	春巻き	788 kcal	肉豆腐	784 kcal	豆腐のそばろあんかけ	725 kcal	公魚(わかさぎ)の南蛮漬け	733 kcal		
ライト		615 kcal		688 kcal		684 kcal		625 kcal		633 kcal		
ミニ	ハンバーグ	445 kcal	おでん	424 kcal	ロールキャベツ	414 kcal	イワシフライ	434 kcal	チキンカレー	484 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。

