

2020年

1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		
				1 元旦		2		3		4		
レギュラー	ご行楽・会議に!			休		休		休		牛カツ		
ライト	●ご予算はご相談ください。									889 kcal		
ミニ										689 kcal		
	6		7		8		9		10		11	
レギュラー	鯖(さわらの) 幽庵焼き		豚しゃぶ		鶏の照り焼き		コロッケ・ナポリタン		鯖(さば)の 塩焼き		親子煮	
ライト	578 kcal		656 kcal		645 kcal		654 kcal		574 kcal		689 kcal	
ミニ	378 kcal		456 kcal		445 kcal		454 kcal		374 kcal		489 kcal	
	13 成人の日		14		15		16		17		18	
レギュラー	麻婆豆腐 (マーボドウフ)		かにたま		赤魚の煮つけ		棒棒鶏 (バンバンジー)		肉じゃが		ミートボール	
ライト	654 kcal		684 kcal		585 kcal		612 kcal		676 kcal		652 kcal	
ミニ	454 kcal		484 kcal		385 kcal		412 kcal		476 kcal		452 kcal	
	20		21		22		23		24		25	
レギュラー	八宝菜		鮭(さけ)の 塩焼き		酢鶏		焼き肉風		グラタンフライ		鱈(たら)の おろし煮	
ライト	614 kcal		545 kcal		662 kcal		624 kcal		675 kcal		614 kcal	
ミニ	414 kcal		345 kcal		462 kcal		424 kcal		475 kcal		414 kcal	
	27		28		29		30		31			
レギュラー	ハンバーグ		おでん		ロールキャベツ		イワシフライ		チキンカレー			
ライト	645 kcal		624 kcal		614 kcal		634 kcal		684 kcal			
ミニ	445 kcal		424 kcal		414 kcal		434 kcal		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。

