

2020年

2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	
レギュラー	●ご予算はご相談ください。						豚の生姜焼	832 kcal
ライト								632 kcal
ミニ								432 kcal
		3	4	5	6	7	8	
レギュラー		鰯(かれい)の煮つけ 723 kcal	ハムカツ 756 kcal	鶏肉のオイスター炒め 786 kcal	だし巻き 735 kcal	和風ハンバーグ 724 kcal	野菜炒め 784 kcal	
ライト		623 kcal	657 kcal	686 kcal	635 kcal	624 kcal	684 kcal	
ミニ		423 kcal	457 kcal	486 kcal	435 kcal	424 kcal	484 kcal	
		10	11 建国記念の日	12	13	14	15	
レギュラー		トンカツ 875 kcal	鱈(たら)の南蛮漬け 780 kcal	麻婆(マーボー)春雨 714 kcal	鶏肉の塩焼き 715 kcal	エビフライ 869 kcal	しゅうまい 754 kcal	
ライト		675 kcal	680 kcal	614 kcal	615 kcal	669 kcal	654 kcal	
ミニ		475 kcal	480 kcal	414 kcal	415 kcal	469 kcal	454 kcal	
		17	18	19	20	21	22	
レギュラー		筑前煮 725 kcal	肉豆腐 784 kcal	鯖(さば)の照り焼き 715 kcal	ミンチカツ 897 kcal	豚肉の中華炒め 847 kcal	春巻き 788 kcal	
ライト		625 kcal	684 kcal	615 kcal	697 kcal	647 kcal	688 kcal	
ミニ		425 kcal	484 kcal	415 kcal	497 kcal	447 kcal	488 kcal	
		24 振替休日	25	26	27	28	29	
レギュラー		豆腐のそばろあんかけ 725 kcal	白菜と豚肉の煮物 814 kcal	チキンカツ 875 kcal	鮭(さけ)の塩焼き 645 kcal	鶏の照り焼き 745 kcal	鯖(さわら)のこうじ焼き 665 kcal	
ライト		625 kcal	614 kcal	675 kcal	545 kcal	645 kcal	565 kcal	
ミニ		425 kcal	414 kcal	475 kcal	345 kcal	445 kcal	365 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。