

2020年  
2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					
		<p>レギュラー 800円 (税込) 748Kcal (ご飯をきむ) ライト 580円 (税込) 629Kcal (ご飯をきむ) ミニ 450円 (税込) 517Kcal (ご飯をきむ)</p> <p>ご試食 できます</p> <p>手づくりの 日替わり弁当</p>					1					
レギュラー	●ご予算はご相談ください。						エビカツ	869 kcal				
ライト							豚の生姜焼	669 kcal				
ミニ								423 kcal				
		3	4	5	6	7	8					
レギュラー	親子煮	789 kcal	秋刀魚(さんま)の塩焼き	759 kcal	豚しゃぶ	756 kcal	牛カツ	889 kcal	鯖(さわら)の幽庵焼き	678 kcal	棒棒鶏(バンバンジー)	712 kcal
ライト		689 kcal		659 kcal		656 kcal		689 kcal		578 kcal		612 kcal
ミニ	鰯(かれい)の煮つけ	423 kcal	ハムカツ	457 kcal	鶏のオイスター炒め	486 kcal	だし巻き	435 kcal	和風ハンバーグ	424 kcal	野菜炒め	484 kcal
		10	11 建国記念の日	12	13	14	15					
レギュラー	おでん	724 kcal	チキンカレー	884 kcal	肉じゃが	776 kcal	赤魚の煮つけ	685 kcal	かにたま	884 kcal	鯖(さば)の塩焼き	674 kcal
ライト		624 kcal		684 kcal		676 kcal		585 kcal		684 kcal		574 kcal
ミニ	トンカツ	475 kcal	鯖(たら)の南蛮漬け	480 kcal	麻婆(マーボー)春雨	414 kcal	鶏の塩焼き	415 kcal	エビフライ	469 kcal	しゅうまい	454 kcal
		17	18	19	20	21	22					
レギュラー	コロッケ・ナポリタン	854 kcal	酢鶏	862 kcal	八宝菜	814 kcal	公魚(わかさぎ)の南蛮漬け	733 kcal	鯛(いわし)のフライ	834 kcal	ハンバーグ	845 kcal
ライト		654 kcal		662 kcal		614 kcal		633 kcal		634 kcal		645 kcal
ミニ	筑前煮	425 kcal	肉豆腐	484 kcal	鯖(さば)の照り焼き	415 kcal	ミンチカツ	497 kcal	豚肉の中華炒め	447 kcal	春巻き	488 kcal
		24 振替休日	25	26	27	28	29					
レギュラー	鯛(たら)のおろし煮	814 kcal	グラタンフライ	875 kcal	焼き肉風	824 kcal	麻婆(マーボー)豆腐	754 kcal	ロールキャベツ	714 kcal	豚しゃぶ	788 kcal
ライト		614 kcal		675 kcal		624 kcal		654 kcal		614 kcal		688 kcal
ミニ	豆腐のそぼろあんかけ	425 kcal	白菜と豚肉の煮物	414 kcal	チキンカツ	475 kcal	鮭(さけ)の塩焼き	345 kcal	鶏の照り焼き	445 kcal	鯖(さわら)のこうじ焼き	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。