

2020年
3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 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|-------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|--------------|
| レギュラー | 780 kcal | 869 kcal | 674 kcal | 789 kcal | 889 kcal | 884 kcal |
| ライト | 肉じゃが | エビカツ | 鯖(さば)の塩焼き | 親子煮 | 牛カツ | かにたま |
| ミニ | 480 kcal | 469 kcal | 374 kcal | 489 kcal | 489 kcal | 484 kcal |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| レギュラー | 712 kcal | 678 kcal | 854 kcal | 724 kcal | 862 kcal | 733 kcal |
| ライト | 棒棒鶏(バンバンジー) | 鯖(さわら)の幽庵焼き | コロッケ・ナポリタン | おでん | 酢鶏 | 公魚(わかさぎ)の南蛮漬 |
| ミニ | 412 kcal | 378 kcal | 454 kcal | 424 kcal | 462 kcal | 433 kcal |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 | 21 |
| レギュラー | 845 kcal | 814 kcal | 884 kcal | 814 kcal | 824 kcal | 875 kcal |
| ライト | ハンバーグ | 八宝菜 | チキンカレー | 鱈(たら)のおろし煮 | 焼き肉風 | グラタンフライ |
| ミニ | 445 kcal | 414 kcal | 484 kcal | 414 kcal | 424 kcal | 475 kcal |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| レギュラー | 685 kcal | 745 kcal | 754 kcal | 756 kcal | 645 kcal | 714 kcal |
| ライト | 赤魚の煮つけ | 鶏の照り焼き | 麻婆豆腐(マーボ豆腐) | 豚しゃぶ | 鮭(さけ)の塩焼き | ロールキャベツ |
| ミニ | 385 kcal | 445 kcal | 454 kcal | 456 kcal | 345 kcal | 414 kcal |
| | 30 | 31 | | | | |
| レギュラー | 834 kcal | 847 kcal | | | | |
| ライト | イワシのフライ | 焼きビーフン | | | | |
| ミニ | 434 kcal | 447 kcal | | | | |

レギュラー 800円(税込) 748Kcal(ご飯を含む)

ライト 580円(税込) 629Kcal(ご飯を含む)

ミニ 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

●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。