

2020年
3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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
レギュラー	鱈(たら)の南蛮漬け 776 kcal	和風ハンバーグ 724 kcal	野菜炒め 784 kcal	麻婆(マーボー)春雨 714 kcal	鶏のオイスター炒め 786 kcal	鰯(かれい)の煮つけ 723 kcal
ライト	肉じゃが 676 kcal	エビカツ 624 kcal	鯖(さば)の塩焼き 684 kcal	親子煮 614 kcal	牛カツ 686 kcal	かにたま 623 kcal
ミニ	肉じゃが 480 kcal	エビカツ 469 kcal	鯖(さば)の塩焼き 374 kcal	親子煮 489 kcal	牛カツ 489 kcal	かにたま 484 kcal
	9	10	11	12	13	14
レギュラー	ハムカツ 857 kcal	豚の生姜煮 832 kcal	鶏の塩焼き 715 kcal	鯖(さば)の照り焼き 715 kcal	トンカツ 875 kcal	だし巻き 735 kcal
ライト	棒棒鶏(パンパンジー) 657 kcal	鯖(さば)の幽庵焼き 632 kcal	コロッケ・ナポリタン 615 kcal	おでん 615 kcal	酢鶏 675 kcal	公魚(わかぎ)の南蛮漬け 635 kcal
ミニ	棒棒鶏(パンパンジー) 412 kcal	鯖(さば)の幽庵焼き 378 kcal	コロッケ・ナポリタン 454 kcal	おでん 424 kcal	酢鶏 462 kcal	公魚(わかぎ)の南蛮漬け 433 kcal
	16	17	18	19	20 春分の日	21
レギュラー	春巻き 788 kcal	しゅうまい 754 kcal	ミンチカツ 897 kcal	豆腐のそばろあんかけ 725 kcal	鯖(さわら)のタルタルソース焼 885 kcal	筑前煮 725 kcal
ライト	ハンバーグ 688 kcal	八宝菜 654 kcal	チキンカレー 697 kcal	鱈(たら)のおろし煮 625 kcal	焼き肉風 685 kcal	グラタンフライ 625 kcal
ミニ	ハンバーグ 445 kcal	八宝菜 414 kcal	チキンカレー 484 kcal	鱈(たら)のおろし煮 414 kcal	焼き肉風 424 kcal	グラタンフライ 475 kcal
	23	24	25	26	27	28
レギュラー	白菜と豚肉の煮物 814 kcal	鯖(さわら)のこうじ焼き 665 kcal	エビフライ 869 kcal	イカの炒め物 714 kcal	オムレツ 833 kcal	チキンカツ 875 kcal
ライト	赤魚の煮つけ 614 kcal	鶏の照り焼き 565 kcal	麻婆豆腐(マーボドウ) 669 kcal	豚しゃぶ 614 kcal	鮭(さけ)の塩焼き 633 kcal	ロールキャベツ 675 kcal
ミニ	赤魚の煮つけ 385 kcal	鶏の照り焼き 445 kcal	麻婆豆腐(マーボドウ) 454 kcal	豚しゃぶ 456 kcal	鮭(さけ)の塩焼き 345 kcal	ロールキャベツ 414 kcal
	30	31	 <p>レギュラー 800円(税込) 748Kcal(ご飯を含む)</p> <p>ライト 580円(税込) 629Kcal(ご飯を含む)</p> <p>ミニ 450円(税込) 517Kcal(ご飯を含む)</p> <p>ご試食できます</p> <p>手づくりの日替わり弁当</p>			
レギュラー	肉豆腐 784 kcal	ミートボール 856 kcal				
ライト	肉豆腐 684 kcal	ミートボール 656 kcal				
ミニ	イワシのフライ 434 kcal	焼きビーフン 447 kcal	イワシのフライ 434 kcal	焼きビーフン 447 kcal	イワシのフライ 434 kcal	焼きビーフン 447 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。