

2020年
4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
	レギュラー 800円 (税込) 748Kcal (ご飯を含む)	レギュラー・ライト・ミニ弁当 ご試食 できます	1	2	3	4
レギュラー			鰯(たら)の 南蛮漬け	ハムカツ	和風ハンバーグ	鶏肉の オイスター炒め
ライト			780 kcal	857 kcal	724 kcal	786 kcal
ミニ			680 kcal	657 kcal	624 kcal	686 kcal
			480 kcal	457 kcal	424 kcal	486 kcal
	6	7	8	9	10	11
レギュラー	野菜炒め	鰯(あじ)の フライ	豚肉の生姜煮	鶏肉の塩焼き	鰯(かれい)の 煮つけ	麻婆(マーボー) 春雨
ライト	784 kcal	834 kcal	832 kcal	715 kcal	723 kcal	714 kcal
ミニ	684 kcal	634 kcal	632 kcal	615 kcal	623 kcal	614 kcal
	484 kcal	434 kcal	432 kcal	415 kcal	423 kcal	414 kcal
	13	14	15	16	17	18
レギュラー	鯖(さば)の 照り焼き	豆腐の そぼろあんかけ	だし巻き	鰯(さわら)の タルタルソース焼	春巻き	イカの炒め物
ライト	715 kcal	725 kcal	735 kcal	885 kcal	788 kcal	714 kcal
ミニ	615 kcal	625 kcal	635 kcal	685 kcal	688 kcal	614 kcal
	415 kcal	425 kcal	435 kcal	484 kcal	488 kcal	414 kcal
	20	21	22	23	24	25
レギュラー	トンカツ	オムレツ	筑前煮	しゅうまい	白菜と豚肉の 煮物	鰯(さわら)の こうじ焼き
ライト	875 kcal	833 kcal	725 kcal	754 kcal	814 kcal	665 kcal
ミニ	675 kcal	633 kcal	625 kcal	654 kcal	614 kcal	565 kcal
	475 kcal	433 kcal	425 kcal	454 kcal	414 kcal	365 kcal
	27	28	29 昭和の日	30	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) 手づくりの 日替わり弁当	
レギュラー	ミートボール	鮭(さけ)の 塩焼き	ミンチカツ	肉豆腐		
ライト	856 kcal	654 kcal	897 kcal	784 kcal		
ミニ	656 kcal	545 kcal	697 kcal	684 kcal		
	456 kcal	345 kcal	497 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。