

2020年

4月

タ

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		2		3		4	
レギュラー レギュラー ライト ミニ		 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		肉じゃが 776kcal 676kcal 鰯(たら)の南蛮漬 480kcal		鯖(さば)の塩焼き 674kcal 574kcal ハムカツ 457kcal		エビカツ 869kcal 669kcal 和風ハンバーグ 424kcal		おでん 724kcal 624kcal 鶏のオイスター炒め 486kcal	
6		7		8		9		10		11	
レギュラー ライト ミニ		かにたま 884kcal 684kcal 野菜炒め 484kcal		親子煮 789kcal 689kcal 鰯(あじ)のフライ 434kcal		鯖(さわら)の幽庵焼き 678kcal 578kcal 豚肉の生姜煮 432kcal		牛カツ 889kcal 689kcal 鶏肉の塩焼き 415kcal		棒棒鶏(バンバンジー) 712kcal 612kcal 鰯(かれい)の煮つけ 423kcal	
13		14		15		16		17		18	
レギュラー ライト ミニ		酢鶏 862kcal 662kcal 鯖(さば)の照り焼き 415kcal		公魚(わかさぎ)の南蛮漬 733kcal 633kcal 豆腐のそぼろあんかけ 425kcal		ハンバーグ 845kcal 645kcal だし巻き 435kcal		鶏肉の照り焼き 745kcal 645kcal 鯖(さわら)のタルタルソース焼 485kcal		エビフライ 869kcal 669kcal 春巻き 488kcal	
20		21		22		23		24		25	
レギュラー ライト ミニ		焼き肉風 824kcal 624kcal トンカツ 475kcal		麻婆(マーボー)豆腐 754kcal 654kcal オムレツ 433kcal		グラタンフライ 875kcal 675kcal 筑前煮 425kcal		チキンカレー 884kcal 684kcal しゅうまい 454kcal		焼きビーフン 847kcal 647kcal 白菜と豚肉の煮物 414kcal	
27		28		29 昭和の日		30					
レギュラー ライト ミニ		白身魚のフライ 866kcal 666kcal ミートボール 456kcal		ロールキャベツ 714kcal 614kcal 鮭(さけ)の塩焼き 345kcal		八宝菜 814kcal 614kcal ミンチカツ 497kcal		赤魚の煮つけ 685kcal 585kcal 肉豆腐 484kcal		ライト ミニ  580円 (税込) 629Kcal (ご飯を含む)  450円 (税込) 517Kcal (ご飯を含む) 手づくりの	



●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。