

2020年
5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
					1	2
					鯖(さば)の 塩焼き	牛カツ
					674 kcal	889 kcal
					574 kcal	689 kcal
					374 kcal	489 kcal
レギュラー	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)
ライト						
ミニ						
	4 みのりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
レギュラー	肉じゃが	棒棒鶏 (バンバンジー)	鰯(たら)の おろし煮	かにたま	おでん	公魚(わかさぎ) の南蛮漬け
ライト	776 kcal	712 kcal	814 kcal	884 kcal	724 kcal	733 kcal
ミニ	676 kcal	612 kcal	614 kcal	684 kcal	624 kcal	633 kcal
	476 kcal	412 kcal	414 kcal	484 kcal	424 kcal	433 kcal
	11	12	13	14	15	16
レギュラー	エビフライ	ハンバーグ	酢鶏	鯖(さわら)の 幽庵焼き	チキンカツ	麻婆豆腐 (マーボ豆腐)
ライト	869 kcal	845 kcal	862 kcal	678 kcal	851 kcal	754 kcal
ミニ	669 kcal	645 kcal	662 kcal	578 kcal	651 kcal	654 kcal
	469 kcal	445 kcal	462 kcal	378 kcal	451 kcal	454 kcal
	18	19	20	21	22	23
レギュラー	八宝菜	白身魚のフライ	焼きビーフン	鶏肉の照り焼き	豚しゃぶ	グラタンフライ
ライト	814 kcal	866 kcal	847 kcal	754 kcal	756 kcal	875 kcal
ミニ	614 kcal	666 kcal	647 kcal	654 kcal	656 kcal	675 kcal
	414 kcal	466 kcal	447 kcal	454 kcal	456 kcal	475 kcal
	25	26	27	28	29	30
レギュラー	赤魚の煮つけ	焼き肉風	親子煮	コロッケ	鮭(さけ)の 塩焼き	ロールキャベツ
ライト	685 kcal	824 kcal	897 kcal	789 kcal	815 kcal	625 kcal
ミニ	585 kcal	624 kcal	697 kcal	689 kcal	615 kcal	525 kcal
	385 kcal	424 kcal	497 kcal	489 kcal	415 kcal	325 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。