

2020年
5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

火

水

木

金

土

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

4 みどりの日

5 こどもの日

6 振替休の日

7

8

9

レギュラー

ライト

ミニ

鰯(かれい)の
煮つけ

723
kcal
623
kcal

ミンチカツ

897
kcal
697
kcal

野菜炒め

784
kcal
684
kcal

鰯(あじ)の
フライ

834
kcal
634
kcal

しゅうまい

754
kcal
654
kcal

豆腐の
そぼろあんかけ

725
kcal
625
kcal

肉じゃが

476
kcal

棒棒鶏(バンバンジー)

412
kcal

鰯(たら)のおろし煮

414
kcal

かにたま

484
kcal

おでん

424
kcal

公魚(わかぎ)の南蛮漬け

433
kcal

11

12

13

14

15

16

レギュラー

ライト

ミニ

鶏肉の塩焼き

715
kcal
615
kcal

鮭(さけ)の
麴焼き

645
kcal
545
kcal

ハムカツ

857
kcal
657
kcal

オムレツ

833
kcal
633
kcal

ミートボール

856
kcal
656
kcal

鰯(さば)の
照り焼き

715
kcal
615
kcal

エビフライ

469
kcal

ハンバーグ

445
kcal

酢鶏

462
kcal

鰯(さば)の幽庵焼き

378
kcal

チキンカツ

451
kcal

麻婆豆腐(マーボ豆腐)

454
kcal

18

19

20

21

22

23

レギュラー

ライト

ミニ

春巻き

788
kcal
688
kcal

筑前煮

725
kcal
625
kcal

和風
ハンバーグ

724
kcal
624
kcal

すき焼き風

846
kcal
646
kcal

鰯(たら)の
南蛮漬け

780
kcal
680
kcal

野菜と
豚肉の煮物

814
kcal
614
kcal

八宝菜

414
kcal

白身魚のフライ

466
kcal

焼きビーフン

447
kcal

鶏肉の照り焼き

445
kcal

豚しゃぶ

456
kcal

グラタンフライ

475
kcal

25

26

27

28

29

30

レギュラー

ライト

ミニ

麻婆(マーボー)
春雨

714
kcal
614
kcal

トンカツ

875
kcal
675
kcal

鰯(さば)の
香味焼き

665
kcal
565
kcal

イカの炒め物

714
kcal
614
kcal

蒸し鶏

708
kcal
608
kcal

鰯(いわし)の
フライ

874
kcal
674
kcal

赤魚の煮つけ

385
kcal

焼き肉風

424
kcal

親子煮

489
kcal

コロッケ

415
kcal

鰯(さけ)の塩焼き

325
kcal

ロールキャベツ

414
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。