

2020年
6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

☎577-5963

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
レギュラー	鶏の オイスター炒め 776 kcal	鰯(かれい)の 煮つけ 712 kcal	ミンチカツ 814 kcal	豚肉の生姜煮 884 kcal	鶏の塩焼き 674 kcal	オムレツ 889 kcal
ライト	676 kcal	612 kcal	614 kcal	684 kcal	574 kcal	689 kcal
ミニ	476 kcal	412 kcal	414 kcal	484 kcal	374 kcal	489 kcal
	8	9	10	11	12	13
レギュラー	鮭(さけ)の 塩焼き 776 kcal	野菜炒め 712 kcal	棒棒鶏 (バンバンジー) 814 kcal	鯖(さば)の 照り焼き 884 kcal	ハムカツ 724 kcal	しゅうまい 733 kcal
ライト	676 kcal	612 kcal	614 kcal	684 kcal	624 kcal	633 kcal
ミニ	476 kcal	412 kcal	414 kcal	484 kcal	424 kcal	433 kcal
	15	16	17	18	19	20
レギュラー	すき焼き風 869 kcal	鰯(あじ)フライ 845 kcal	麻婆(マーボー) 春雨 862 kcal	和風ハンバーグ 678 kcal	鰯(たら)の おろし煮 851 kcal	筑前煮 754 kcal
ライト	669 kcal	645 kcal	662 kcal	578 kcal	651 kcal	654 kcal
ミニ	469 kcal	445 kcal	462 kcal	378 kcal	451 kcal	454 kcal
	22	23	24	25	26	27
レギュラー	トンカツ 814 kcal	厚揚げと野菜の 煮込み 866 kcal	鯖(さわら)の 幽庵焼き 847 kcal	春巻き 754 kcal	イカの炒め物 756 kcal	赤魚の煮つけ 875 kcal
ライト	614 kcal	666 kcal	647 kcal	654 kcal	656 kcal	675 kcal
ミニ	414 kcal	466 kcal	447 kcal	454 kcal	456 kcal	475 kcal
	29	30				
レギュラー	ミートボール 685 kcal	コロッケ 824 kcal				
ライト	585 kcal	624 kcal				
ミニ	385 kcal	424 kcal				



800円(税込)
748 Kcal (ご飯を含む)

ご試食
できます



ライト

580円(税込)
629 Kcal (ご飯を含む)

手づくりの
日替わり弁当



ミニ

450円(税込)
517 Kcal (ご飯を含む)



ご行楽・会議に!
グループにも!



●ご予算はご相談ください。

●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。