

2020年
6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

☎577-5963

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
レギュラー	牛カツ 889 kcal	肉じゃが 776 kcal	鰯(たら)の南蛮漬け 748 kcal	エビフライ 869 kcal	ハンバーグ 845 kcal	酢鶏 862 kcal
ライト	689 kcal	676 kcal	648 kcal	669 kcal	645 kcal	662 kcal
ミニ	鶏のオイスター炒め 486 kcal	鰯(かれい)の煮つけ 423 kcal	ミンチカツ 497 kcal	豚肉の生姜煮 415 kcal	鶏の塩焼き 415 kcal	オムレツ 433 kcal
	8	9	10	11	12	13
レギュラー	麻婆豆腐 754 kcal	鯖(さわら)の麴焼き 658 kcal	かにたま 884 kcal	親子煮 789 kcal	焼き肉風 824 kcal	鰯(たら)のおろし煮 814 kcal
ライト	654 kcal	558 kcal	684 kcal	689 kcal	624 kcal	614 kcal
ミニ	鯖(さけ)の塩焼き 325 kcal	野菜炒め 484 kcal	棒棒鶏(パンパンジー) 412 kcal	鯖(さば)の照り焼き 415 kcal	ハムカツ 457 kcal	しゅうまい 454 kcal
	15	16	17	18	19	20
レギュラー	鶏の照り焼き 745 kcal	焼きビーフン 847 kcal	おでん 724 kcal	チキンカツ 851 kcal	八宝菜 814 kcal	エビフライ 869 kcal
ライト	645 kcal	647 kcal	624 kcal	651 kcal	614 kcal	669 kcal
ミニ	すき焼き風 446 kcal	鰯(あじ)フライ 434 kcal	麻婆(マーボー)春雨 414 kcal	和風ハンバーグ 424 kcal	鰯(たら)のおろし煮 414 kcal	筑前煮 425 kcal
	22	23	24	25	26	27
レギュラー	鯖(さば)の煮つけ 688 kcal	豚しゃぶ 756 kcal	グラタンフライ 875 kcal	鯖(さけ)の塩焼き 625 kcal	だし巻き 735 kcal	鶏のから揚げ 855 kcal
ライト	588 kcal	656 kcal	675 kcal	525 kcal	635 kcal	655 kcal
ミニ	トンカツ 475 kcal	厚揚げと野菜の煮込み 457 kcal	鯖(さわら)の幽庵焼き 378 kcal	春巻き 488 kcal	イカの炒め物 414 kcal	赤魚の煮つけ 385 kcal
	29	30				
レギュラー	ポークチャップ 795 kcal	白身魚の香味焼き 665 kcal				
ライト	695 kcal	565 kcal				
ミニ	ミートボール 456 kcal	コロッケ 415 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。



ご行楽・会議に!

グループにも!

●ご予算はご相談ください。

800円(税込)
748 Kcal(ご飯を含む)

ライト

580円(税込)
629 Kcal(ご飯を含む)

ミニ

450円(税込)
517 Kcal(ご飯を含む)

ご試食
できます

手づくりの
日替わり弁当