

2020年
7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		火		水		木		金		土	
				1		2		3		4	
レギュラー	ご予算は ご相談ください。			肉じゃが		酢 鶏		鯖(さわら)の 麴焼き		牛カツ	
ライト	ご行楽・会議に!			776 kcal		862 kcal		658 kcal		889 kcal	
ミニ	グループの会食にも!			676 kcal		662 kcal		558 kcal		689 kcal	
				476 kcal		462 kcal		358 kcal		489 kcal	
6		7		8		9		10		11	
レギュラー				814 kcal		845 kcal		869 kcal		754 kcal	
ライト	かにたま	親子煮		614 kcal		645 kcal		669 kcal		654 kcal	
ミニ				414 kcal		445 kcal		469 kcal		454 kcal	
13		14		15		16		17		18	
レギュラー				851 kcal		748 kcal		745 kcal		724 kcal	
ライト	焼き肉風	八宝菜		651 kcal		648 kcal		645 kcal		624 kcal	
ミニ				451 kcal		448 kcal		445 kcal		424 kcal	
20		21		22		23 海の日		24 スポーツの日		25	
レギュラー				847 kcal		745 kcal		756 kcal		688 kcal	
ライト	鯖(さけ)の 塩焼き	カニ クリームコロッケ		647 kcal		645 kcal		656 kcal		588 kcal	
ミニ				447 kcal		445 kcal		456 kcal		388 kcal	
27		28		29		30		31			
レギュラー				855 kcal		795 kcal		714 kcal			
ライト	ミンチカツ	鰯(かれい)の 煮つけ		655 kcal		695 kcal		614 kcal			
ミニ				455 kcal		495 kcal		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。

