

2020年
7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		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。			野菜炒め 784 kcal		ミートオムレツ 833 kcal		豚肉の生姜煮 814 kcal		鮭(さけ)の タルタル焼き 874 kcal	
ライト	ご行楽・会議に!			684 kcal		633 kcal		614 kcal		674 kcal	
ミニ	グループの会食にも!			476 kcal		462 kcal		358 kcal		489 kcal	
		6		7		8		9		10	
レギュラー	鶏肉の塩焼き 715 kcal	ハムカツ 857 kcal		すき焼き風 846 kcal		鯖(さば)の 照り焼き 715 kcal		鶏の オイスター炒め 786 kcal		だし巻き 735 kcal	
ライト	615 kcal	657 kcal		646 kcal		615 kcal		686 kcal		635 kcal	
ミニ	かにたま 484 kcal	親子煮 489 kcal		鰯(たら)のおろし煮 414 kcal		ハンバーグ 445 kcal		エビフライ 469 kcal		麻婆豆腐(マーボ豆腐) 454 kcal	
		13		14		15		16		17	
レギュラー	鯖(さわらの) 幽庵焼き 678 kcal	和風ハンバーグ 724 kcal		しゅうまい 754 kcal		厚揚げと 野菜の煮物 857 kcal		鰯(あじ)の フライ 834 kcal		棒棒鶏 (バンバンジー) 712 kcal	
ライト	578 kcal	624 kcal		654 kcal		657 kcal		634 kcal		612 kcal	
ミニ	焼き肉風 424 kcal	八宝菜 414 kcal		チキンカツ 451 kcal		白身魚の南蛮漬け 448 kcal		鶏の照り焼き 445 kcal		おでん 424 kcal	
		20		21		22		23 海の日		24 スポーツの日	
レギュラー	春巻き 788 kcal	赤魚の煮つけ 685 kcal		ミートボール 856 kcal		筑前煮 725 kcal		コロッケ 815 kcal		イカの炒め物 714 kcal	
ライト	688 kcal	585 kcal		656 kcal		625 kcal		615 kcal		614 kcal	
ミニ	鮭(さけ)の塩焼き 325 kcal	カニクリームコロッケ 469 kcal		焼きビーフン 447 kcal		鶏の香味焼き 445 kcal		豚しゃぶ 456 kcal		鯖(さば)の煮つけ 388 kcal	
		27		28		29		30		31	
レギュラー	鶏肉の煮物 768 kcal	トンカツ 875 kcal		太刀魚(たちうお)の 塩焼き 718 kcal		ポテトサラダ フライ 884 kcal		鶏肉の 梅肉ソース 715 kcal			
ライト	668 kcal	675 kcal		618 kcal		684 kcal		615 kcal			
ミニ	ミンチカツ 497 kcal	鰯(かれい)の煮つけ 423 kcal		鶏のから揚げ 455 kcal		ポークチャップ 495 kcal		麻婆(マーボー)春雨 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。