

2020年
8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



☎ ●ご予算はご相談ください。

ご行楽・会議に! グループの会食にも!



		月	火	水	木	金	土				
							1				
レギュラー	ライト						ミートオムレツ	833 kcal 633 kcal 433 kcal			
レギュラー	ライト	3	4	5	6	7	8				
レギュラー	ライト	野菜炒め	鮭(さけ)の塩麴焼き	豚肉の生姜煮	鶏のオイスター炒め	鯖(さば)の照り焼き	ミックスフライ				
レギュラー	ライト	784 kcal 684 kcal 484 kcal	625 kcal 525 kcal 325 kcal	814 kcal 614 kcal 414 kcal	786 kcal 686 kcal 486 kcal	715 kcal 615 kcal 415 kcal	877 kcal 677 kcal 477 kcal				
レギュラー	ライト	10 山の日	11	12	13	14	15				
レギュラー	ライト	すき焼き風	春巻き	鯖(さわら)の幽庵焼き	コロッケ	鶏の塩焼き	厚揚げと野菜の煮物				
レギュラー	ライト	846 kcal 646 kcal 446 kcal	788 kcal 688 kcal 488 kcal	678 kcal 578 kcal 378 kcal	815 kcal 615 kcal 415 kcal	715 kcal 615 kcal 415 kcal	857 kcal 657 kcal 457 kcal				
レギュラー	ライト	17	18	19	20	21	22				
レギュラー	ライト	鯆(あじ)のフライ	棒棒鶏(バンバンジー)	和風ハンバーグ	赤魚の煮つけ	しゅうまい	鶏肉の梅肉ソース				
レギュラー	ライト	834 kcal 634 kcal 434 kcal	712 kcal 612 kcal 412 kcal	724 kcal 624 kcal 424 kcal	685 kcal 585 kcal 385 kcal	754 kcal 654 kcal 454 kcal	715 kcal 615 kcal 415 kcal				
レギュラー	ライト	24	25	26	27	28	29				
レギュラー	ライト	ミートボール	イカの炒め物	トンカツ	麻婆豆腐(マーボドウフ)	筑前煮	鰯(かれい)の煮つけ				
レギュラー	ライト	856 kcal 656 kcal 456 kcal	714 kcal 614 kcal 414 kcal	875 kcal 675 kcal 475 kcal	795 kcal 695 kcal 495 kcal	754 kcal 654 kcal 454 kcal	725 kcal 625 kcal 425 kcal				
レギュラー	ライト	31	<p>〈初めての方〉 ご試食 できます</p>								
レギュラー	ライト	ポテトサラダ フライ						723 kcal 623 kcal 423 kcal	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)
レギュラー	ライト										

●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。



手づくりの
日替わり弁当

