

2020年
8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



☎ ご予算はご相談ください。

グループの会食に! ご行楽・会議にも!



	月	火	水	木	金	土
						1
レギュラー						酢鶏 862 kcal
ライト						662 kcal
ミニ						ミートオムレツ 433 kcal
	3	4	5	6	7	8
レギュラー	牛カツ 889 kcal	かにたま 884 kcal	鱈(たら)の南蛮漬け 748 kcal	肉じゃが 776 kcal	親子煮 786 kcal	赤魚の野菜あんかけ 789 kcal
ライト	689 kcal	684 kcal	648 kcal	676 kcal	686 kcal	689 kcal
ミニ	野菜炒め 484 kcal	鮭(さけ)の塩麴焼き 325 kcal	豚肉の生姜煮 414 kcal	鶏のオイスター炒め 486 kcal	鯖(さば)の照り焼き 469 kcal	ミックスフライ 415 kcal
	10 山の日	11	12	13	14	15
レギュラー	鶏の照り焼き 733 kcal	おでん 724 kcal	八宝菜 814 kcal	鮭(さけ)の塩焼き 675 kcal	ミンチカツ 897 kcal	鶏の香味焼き 751 kcal
ライト	633 kcal	624 kcal	614 kcal	575 kcal	697 kcal	651 kcal
ミニ	すき焼き風 446 kcal	春巻き 488 kcal	鯖(さわら)の幽庵焼き 378 kcal	コロッケ 415 kcal	鶏の塩焼き 415 kcal	厚揚げと野菜の煮物 457 kcal
	17	18	19	20	21	22
レギュラー	焼きビーフン 847 kcal	鯖(さば)の煮つけ 688 kcal	鶏の煮物 768 kcal	カニクリームコロッケ 869 kcal	白身魚のおろし煮 814 kcal	エビフライ 869 kcal
ライト	647 kcal	588 kcal	668 kcal	669 kcal	614 kcal	669 kcal
ミニ	鱈(あじ)のフライ 434 kcal	棒棒鶏(パンパンジー) 412 kcal	和風ハンバーグ 424 kcal	赤魚の煮つけ 385 kcal	しゅうまい 454 kcal	鶏肉の梅肉ソース 415 kcal
	24	25	26	27	28	29
レギュラー	鯖(さわら)の麴焼き 658 kcal	鶏のから揚げ 855 kcal	焼き肉風 824 kcal	豚しゃぶ 756 kcal	白身フライ 825 kcal	だし巻き 735 kcal
ライト	558 kcal	655 kcal	624 kcal	656 kcal	625 kcal	635 kcal
ミニ	ミートボール 456 kcal	イカの炒め物 414 kcal	トンカツ 475 kcal	麻婆豆腐(マーボー豆腐) 454 kcal	筑前煮 425 kcal	鰯(かれい)の煮つけ 423 kcal
	31					
レギュラー	ハンバーグ 845 kcal					
ライト	645 kcal					
ミニ	ポテトサラダフライ 484 kcal					

ご試食
できます



手づくりの
日替わり弁当



●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。