

2020年
9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 1		水 2		木 3		金 4		土 5	
		酢鶏		牛カツ		かにたま		鱈(たら)の南蛮漬け		肉じゃが	
レギュラー	862 kcal	レギュラー	889 kcal	レギュラー	884 kcal	レギュラー	748 kcal	レギュラー	776 kcal	レギュラー	676 kcal
ライト	662 kcal	ライト	689 kcal	ライト	684 kcal	ライト	648 kcal	ライト	648 kcal	ライト	676 kcal
ミニ	462 kcal	ミニ	489 kcal	ミニ	484 kcal	ミニ	448 kcal	ミニ	448 kcal	ミニ	476 kcal
7		8		9		10		11		12	
親子煮		赤魚の野菜あんかけ		鶏の照り焼き		おでん		八宝菜		鮭(さけ)の塩焼き	
レギュラー	789 kcal	レギュラー	725 kcal	レギュラー	733 kcal	レギュラー	724 kcal	レギュラー	814 kcal	レギュラー	675 kcal
ライト	689 kcal	ライト	625 kcal	ライト	633 kcal	ライト	624 kcal	ライト	614 kcal	ライト	575 kcal
ミニ	489 kcal	ミニ	425 kcal	ミニ	433 kcal	ミニ	424 kcal	ミニ	414 kcal	ミニ	375 kcal
14		15		16		17		18		19	
ミンチカツ		鶏の香味焼き		焼きビーフン		鯖(さば)の煮つけ		鶏の煮物		カニクリームコロッケ	
レギュラー	897 kcal	レギュラー	751 kcal	レギュラー	847 kcal	レギュラー	688 kcal	レギュラー	768 kcal	レギュラー	869 kcal
ライト	697 kcal	ライト	651 kcal	ライト	647 kcal	ライト	588 kcal	ライト	668 kcal	ライト	669 kcal
ミニ	497 kcal	ミニ	451 kcal	ミニ	447 kcal	ミニ	388 kcal	ミニ	468 kcal	ミニ	469 kcal
21 敬老の日		22 秋分の日		23		24		25		26	
白身魚のおろし煮		エビフライ		鯖(さわら)の麴焼き		鶏のから揚げ		焼き肉風		豚しゃぶ	
レギュラー	814 kcal	レギュラー	869 kcal	レギュラー	658 kcal	レギュラー	855 kcal	レギュラー	824 kcal	レギュラー	756 kcal
ライト	614 kcal	ライト	669 kcal	ライト	558 kcal	ライト	655 kcal	ライト	624 kcal	ライト	656 kcal
ミニ	414 kcal	ミニ	469 kcal	ミニ	358 kcal	ミニ	455 kcal	ミニ	424 kcal	ミニ	456 kcal
28		29		30		レギュラー		ライト		ミニ	
白身魚のフライ		だし巻き		ハンバーグ		800円(税込) 748Kcal (ご飯を含む)		580円(税込) 629Kcal (ご飯を含む)		450円(税込) 517 Kcal (ご飯を含む)	
レギュラー	825 kcal	レギュラー	735 kcal	レギュラー	845 kcal	ご試食 できます		手づくりの 日替わり弁当		ご試食 できます	
ライト	625 kcal	ライト	635 kcal	ライト	645 kcal	〈初めての方〉					
ミニ	425 kcal	ミニ	435 kcal	ミニ	445 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。