

2020年
9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	5	6
レギュラー		ミートオムレツ	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
ライト		833 kcal	784 kcal	625 kcal	814 kcal	786 kcal
ミニ		633 kcal	684 kcal	525 kcal	614 kcal	686 kcal
		酢鶏	牛カツ	かにたま	鱧(たら)の南蛮漬け	肉じゃが
		462 kcal	489 kcal	484 kcal	448 kcal	476 kcal
	7	8	9	10	11	12
レギュラー	鯖(さば)の照り焼き	ミックスフライ	すき焼き風	春巻き	鯖(さわら)の幽庵焼き	コロケ
ライト	715 kcal	877 kcal	846 kcal	788 kcal	678 kcal	815 kcal
ミニ	615 kcal	677 kcal	646 kcal	688 kcal	578 kcal	615 kcal
	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
	489 kcal	425 kcal	433 kcal	424 kcal	414 kcal	375 kcal
	14	15	16	17	18	19
レギュラー	鶏の塩焼き	厚揚げと野菜の煮物	アジのフライ	棒棒鶏(バンバンジー)	和風ハンバーグ	赤魚の煮つけ
ライト	715 kcal	857 kcal	834 kcal	712 kcal	724 kcal	685 kcal
ミニ	615 kcal	657 kcal	634 kcal	612 kcal	624 kcal	585 kcal
	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	カニクリームコロケ
	497 kcal	451 kcal	447 kcal	388 kcal	468 kcal	469 kcal
	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
レギュラー	しゅうまい	鶏肉の梅肉ソース	ミートボール	イカの炒め物	トンカツ	麻婆(マーボー)豆腐
ライト	754 kcal	715 kcal	856 kcal	714 kcal	875 kcal	754 kcal
ミニ	654 kcal	615 kcal	656 kcal	614 kcal	675 kcal	654 kcal
	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
	414 kcal	469 kcal	358 kcal	455 kcal	424 kcal	456 kcal
	28	29	30			
レギュラー	筑前煮	鰯(かれい)の煮つけ	ポテトサラダフライ			
ライト	725 kcal	723 kcal	884 kcal			
ミニ	625 kcal	623 kcal	684 kcal			
	白身フライ	だし巻き	ハンバーグ			
	425 kcal	435 kcal	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。