

# \* 今週のお弁当献立表 \*

2017年9月11日 ~ 2017年9月16日

**\*お願い\***

空のお弁当箱の中に燃えるごみやプラスチック類など残飯以外の物はいれない様、ご協力お願いいたします!! (弁当箱を入れているコンテナへ入れて下さい)



大浜給食協同組合

TEL 0537-72-2680

FAX 0537-72-6012

日付	えんしゅうなだ	しおさい	なぎさ	カレー
9/11 月曜日	海老フライ プレーンオムレツ焼 焼売蒸し 大根炒り煮 ブロッコリーのクリーム煮 オクラのおかか和え エネルギー 657 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.9 g 食塩 1.9 g	野菜コロッケ ゴマ枝豆小判焼 大根炒り煮 ブロッコリーのクリーム煮 オクラのおかか和え エネルギー 674 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.7 g 食塩 1.9 g	白身フライと 豆腐寄せ焼きの 野菜あんかけ 大根炒り煮 ブロッコリーのクリーム煮 オクラのおかか和 エネルギー 539 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.6 g 食塩 1.7 g	唐揚げカレー (前日12時までの予約)
9/12 火曜日	とり唐揚げ ますの塩焼き 野菜旨煮 春雨の酢物 人参サラダ あわび茸時雨煮 エネルギー 816 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 22.4 g 食塩 3.9 g	メンチカツ ミニお好み焼 野菜旨煮 春雨の酢物 人参サラダ エネルギー 788 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.4 g	若鶏吉野煮 目玉焼フライ ふかしいも 野菜旨煮 ツナとキャベツの和風炒め 人参サラダ エネルギー 567 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.3 g 食塩 1.5 g	
9/13 水曜日	目玉焼フライ ミニお好み焼 ウィンナー焼 炒り鶏 チーズサラダ マカロニサラダ エネルギー 829 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.7 g 食塩 2.1 g	白身魚の竜田揚げと 豆腐のふわふわ揚げ焼の 甘酢あんかけ もやしのソテー 炒り鶏 チーズサラダ エネルギー 852 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.0 g 食塩 3.7 g	白身天ぷらの 甘酢あんかけ がんも煮 もやしのソテー 炒り鶏 法蓮草ごまあえ エネルギー 590 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.7 g 食塩 3.9 g	白身フライカレー (前日12時までの予約)
9/14 木曜日	ハンバーグあんからめ ジャガイモのり巻き天ぷら 人参グラッセ スパゲティソテー 大豆と牛肉の韓国風炒め 白菜のゴマ酢和え エネルギー 889 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.5 g 食塩 2.8 g	サバの煮付け ごぼう巻煮 がんも煮 大豆と牛肉の韓国風炒め 白菜のゴマ酢和え みかん缶 エネルギー 697 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 10.0 g 食塩 2.9 g	南瓜挽肉フライ 蒸し餃子 丸揚げ煮 煮浸し(大豆ミート入り) 大豆と牛肉の韓国風炒め インゲンのソテー エネルギー 597 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g	
9/15 金曜日	枝豆コロッケ たこやき揚げ 生姜棒天焼 野菜の春雨煮 鶏肉と小松菜のソテー 山菜おろし和 エネルギー 1012 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 32.2 g 食塩 5.5 g	とんかつ 九条ねぎ入りオムレツ焼 人参グラッセ 野菜の春雨煮 鶏肉と小松菜のソテー 山菜おろし和え エネルギー 689 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.0 g 食塩 2.7 g	サバ煮付け 九条ねぎ入りオムレツ焼 鶏肉と小松菜のソテー 山菜おろし和え マカロニサラダ カリフラワーサラダ エネルギー 529 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.1 g 食塩 2.9 g	チキンカツカレー (前日12時までの予約)
9/16 土曜日	あぶり焼チキン焼き ひとくち餃子揚げ 竹輪天ぷら さつま揚げ旨煮 オニオンサラダ ツナとキャベツの味噌炒め エネルギー 725 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.6 g 食塩 3.5 g	あぶり焼チキン焼き カニクリームコロッケ さつま揚げ旨煮 オニオンサラダ ツナとキャベツの味噌炒め エネルギー 750 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.4 g 食塩 2.3 g	アジの照り焼き 竹輪天ぷら さつま揚げ旨煮 オクラおかか和え もやしのごまあえ エネルギー 507 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 6.1 g 食塩 2.6 g	

※エネルギーにはライス420kcal(ヘルシーは260kcal)が含まれています。材料入手の都合で多少の変更をさせて頂く事もあります。ご了承下さい。