

* 今週のお弁当献立表 *

2018年4月9日 ~ 2018年4月14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入れない様、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
4/9 月曜日	ハンバーグ焼 目玉焼フライ おろしソースかけ タコスパゲティ 鶏肉の五目味噌煮 オクラ香りごま和え エネルギー 941 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 24.9 g 食塩 3.9 g	パプリと春巻揚げ ミニお好み焼 鶏肉の五目味噌煮 オクラ香りごま和え ポトとワカメの酢の物 エネルギー 839 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 21.6 g 食塩 3.0 g	メンチカツ プレーンオムレツ焼 おろしソースかけ 鶏肉の五目味噌煮 ポトとワカメの酢の物 金山寺みそ エネルギー 545 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.8 g 食塩 3.6 g	コロッケカレー (前日12時までの予約) 
4/10 火曜日	あぶり焼チキン おさつコロッケ にら饅頭焼き 蓮根金平 マリネ マカロニサラダ エネルギー 737 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g	四国トンカツ えび風味すり身鹿の子揚げ 蓮根金平 マリネ 青菜とひじきの和え物 エネルギー 749 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.0 g 食塩 2.3 g	太刀魚煮付け ミニかきあげ 八宝菜風煮 マカロニサラダ 茹で卵煮 エネルギー 597 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.5 g 食塩 1.8 g	
4/11 水曜日	とんかつ 鱈の照り焼き 蒸し焼売 筍のおかかそぼろ おろし酢和え キャベツとしらすのサラダ エネルギー 731 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 16.9 g 食塩 3.3 g	イカフライ 蒸し焼売 筍のおかかそぼろ おろし酢和え キャベツとしらすのサラダ エネルギー 650 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.6 g 食塩 2.9 g	ホッケの塩焼き つくね小判焼 かニ風味スティック 筍のおかかそぼろ おろし酢和え キャベツとしらすのサラダ エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 6.8 g 食塩 3.9 g	ハンバーグカレー (前日12時までの予約) 
4/12 木曜日	アジフライ ミニフランク焼き トマトケチャップからめ ブロッコリーフリッター 野菜の春雨煮 なすの中華和え、ごぼうサラダ エネルギー 759 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 21.1 g 食塩 3.3 g	磯の香フライ ミニハンバーグ トマトケチャップからめ 野菜の春雨煮 なすの中華和え ごぼうサラダ エネルギー 712 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 19.5 g 食塩 3.1 g	サバ煮付け 蒸し餃子 ブロッコリーフリッター なすの中華和え ひじきの炒め煮 ごぼうサラダ エネルギー 541 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g	
4/13 金曜日	キャベツ入りメンチカツ かにか天ぷら 餃子焼き 高野豆腐の揚げ煮 ひじきサラダ 菜の花おひたし エネルギー 739 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.0 g 食塩 4.1 g	野菜コロッケ サバの塩焼き 高野豆腐の揚げ煮 ひじきサラダ 菜の花おひたし エネルギー 733 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.3 g 食塩 4.9 g	白身魚の天ぷらあんからめ 絹厚揚げ煮 高野豆腐の揚げ煮 菜の花おひたし もやしのソテー エネルギー 534 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 食塩 3.5 g	からあげカレー (前日12時までの予約) 
4/14 土曜日	白身フライ 肉団子ケチャップからめ 厚焼玉子 スパゲティソテー 金平牛蒡 大根生酢、オクラおかか和え エネルギー 755 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g	イカベジフライ じゃがいものり巻き天ぷら 金平牛蒡 大根生酢 オクラおかか和え エネルギー 647 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g	煮込みハンバーグ風 豆腐寄せ焼き 金平牛蒡 大根生酢 オクラおかか和え エネルギー 523 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.0 g 食塩 2.9 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が、ご了承下さい。