

* 今週のお弁当献立表 *

2018年4月16日 ~ 2018年4月21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
4/16 月曜日	中華ミ春巻揚げ ミニハンバーグ焼 蒸えび海鮮餃子 肉豆腐 酢味噌和え スパゲティサラダ エネルギー 737 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g	赤魚の塩焼き ミニかきあげ 肉豆腐 酢味噌和え スパゲティサラダ エネルギー 696 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g	太刀魚煮付け ミニかきあげ 肉豆腐 酢味噌和え スパゲティサラダ 昆布豆 エネルギー 607 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.7 g	白身フライカレー (前日12時までの予約) 
4/17 火曜日	とんかつ 韓国風海鮮チヂミ焼 じゃがマゴオムレツ焼 煮豆 大根サラダ 蒟蒻煮 エネルギー 782 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.1 g 食塩 4.0 g	ウィンナー玉ねぎ串カツ じゃがマゴオムレツ焼 煮豆 大根サラダ 蒟蒻煮 エネルギー 813 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.8 g 食塩 3.0 g	酢豚 九条ねぎ入りオムレツ焼 大根サラダ 里芋煮 カスタードプチケーキ エネルギー 478 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 4.9 g 食塩 2.1 g	
4/18 水曜日	牛蒡のかきあげ 茹でウィンナー かに玉風花しんじょ もやしの肉みそ煮 マカロニとキャベツのソテー 梅なめ茸おろし エネルギー 714 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 16.4 g 食塩 3.4 g	若鶏生姜焼き エビカツ もやしの肉みそ煮 マカロニとキャベツのソテー 菜の花の和え物 エネルギー 731 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	白身魚のマリネ 蒸し餃子 もやしの肉みそ煮 菜の花の和え物 梅なめ茸おろし エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 6.7 g 食塩 2.1 g	チキンカツカレー (前日12時までの予約) 
4/19 木曜日	チキンカツ 豆腐寄せ焼き チーズ入り焼蒲鉾 肉じゃが 炒り卵 人参サラダ エネルギー 812 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.8 g	白身フライ 豆腐寄せ焼き 肉じゃが 炒り卵 人参サラダ エネルギー 695 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.3 g	ホッケの塩焼き つくね小判焼 茄子の味噌煮 人参サラダ 竹輪煮 しそ昆布 エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 9.4 g 食塩 3.6 g	
4/20 金曜日	キャベツメンチカツ 赤魚の塩焼き 焼売蒸し 筍の土佐煮 春雨サラダ ブロッコリーのクリーム煮 エネルギー 685 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.8 g 食塩 3.0 g	とり唐揚げ 丸揚げ焼き 筍の土佐煮 春雨サラダ ブロッコリーのクリーム煮 エネルギー 785 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 26.3 g 食塩 2.3 g	サワラの照り焼き ごぼう巻煮 焼売蒸し 筍の土佐煮 ブロッコリーのクリーム煮 からし菜の花 エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 8.1 g 食塩 2.8 g	エビフライカレー (前日12時までの予約) 
4/21 土曜日	野菜コロッケ 揚げ餃子 茹でウィンナーオムレツ 切干大根炒め煮 青梗菜のソテー マカロニサラダ エネルギー 752 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.9 g 食塩 2.3 g	栗とかぼちゃのフライ 蒸し餃子 切干大根炒め煮 青梗菜のソテー マカロニサラダ エネルギー 702 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 20.3 g 食塩 1.4 g	アジ煮付け ミニかきあげ 花ぐるま 切干大根炒め煮 マカロニサラダ 豆乳がんも煮 エネルギー 498 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.1 g 食塩 1.2 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。