

\* 今週のお弁当献立表 \*

2018年5月14日 ~ 2018年5月19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
5/14 月曜日	ホタテ風味カツ ごま枝豆小判焼 スパゲティソテー ミートソースかけ ひじきの炒め煮 チーズサラダ エネルギー 734 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.2 g 食塩 3.7 g	ハンバーグケチャップからめ カニ爪付フライ スパゲティソテー ひじきの炒め煮 チーズサラダ 青梗菜のソテー エネルギー 724 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.0 g 食塩 3.8 g	ブリの照焼き つくね小判焼 ポトソぼろ煮 青梗菜のソテー ブロccoliのお浸し 焼売蒸し エネルギー 569 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.8 g 食塩 2.5 g	白身フライカレー (前日12時までの予約) 
5/15 火曜日	豚肉生姜焼 キムチ餃子揚げ 竹輪天ぷら ジャガイモ昆布煮 白菜のゴマ酢和え マカロニサラダ エネルギー 772 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.4 g	クリーミーコロッケ(かに) いか天串焼き ジャガイモ昆布煮 白菜のゴマ酢和え マカロニサラダ エネルギー 837 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.9 g 食塩 2.4 g	白身魚の塩麴焼 三角しのだ煮 大豆ミートで麻婆豆腐風 白菜のゴマ酢和え ミックスベジタブルのソテー エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.9 g 食塩 1.8 g	
5/16 水曜日	アジフライ ウィンナー焼き 厚焼玉子 五目大豆 筍の酢味噌和え ツナのレモン煮 エネルギー 731 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g	とんかつ 厚焼玉子 五目大豆 筍の酢味噌和え ツナのレモン煮 エネルギー 794 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.6 g 食塩 2.3 g	茹でしゃきしゃき肉団子 白身フライ 玉子とじ煮 筍の酢味噌和え オクラおなか和え 菜の花油炒め エネルギー 543 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.0 g	チキンカツカレー (前日12時までの予約) 
5/17 木曜日	とり唐揚げ マスの塩焼き 山海煮 小松菜ときのこのお浸し 人参の金平 エネルギー 778 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.9 g 食塩 4.2 g	白身フライ 蒸し餃子 山海煮 小松菜ときのこのお浸し 人参の金平 エネルギー 637 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.5 g 食塩 2.5 g	若鶏吉野煮 蒸し餃子 丸揚げ煮 山海煮 小松菜ときのこのお浸し 人参の金平 エネルギー 532 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.4 g 食塩 3.3 g	
5/18 金曜日	ミニ春巻揚げ えび風味すり身鹿の子揚げ プレーンオムレツ焼 細切昆布煮 もやしのサラダ 筍のソテー エネルギー 691 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.7 g 食塩 4.8 g	エビカツ 若鶏生姜焼 細切昆布煮 もやしのサラダ 筍のソテー エネルギー 654 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.6 g 食塩 4.0 g	太刀魚煮付け 竹輪天ぷら なすの中華煮 もやしのサラダ 筍のソテー パイン缶 エネルギー 549 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.0 g 食塩 3.4 g	エビフライカレー (前日12時までの予約) 
5/19 土曜日	牛タンコロッケ 彩りさつま焼き 茹でしゃきしゃき肉団子 牛蒡の炒り煮 ブロccoli-カニサラダ 切干大根胡麻酢和え エネルギー 772 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.6 g 食塩 2.9 g	野菜コロッケ 茹でしゃきしゃき肉団子 牛蒡の炒り煮 ブロccoli-カニサラダ 切干大根胡麻酢和え エネルギー 700 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.6 g 食塩 2.8 g	サバ煮付け がんも煮 きんぴらごぼう ブロccoli-カニサラダ 切干大根胡麻酢和え エネルギー 523 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.1 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。ご了承下さい。