

* 今週のお弁当献立表 *

2018年10月8日 ~ 2018年10月13日(10月15日 ~ 10月20日は裏面です)

**10/8(月)体育の日は、ご連絡頂いた方のみ
ご注文を承ります。
ご協力お願い致します。**



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
10/8 月曜日 体育の日	ハンバーグ あんからめ オムレツフライ タコのいそべ揚げ シーフードスパゲティ きんぴらごぼう チーズサラダ	キャベツ入りメンチカツ じゃがマゴオムレツ焼 きんぴらごぼう ブロッコリーのクリーム煮 スパゲティサラダ	白身フライと 豆腐寄せ焼きの 野菜あんかけ きんぴらごぼう ブロッコリーのクリーム煮 チーズサラダ	お休み
	エネルギー 903 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 24.0 g 食塩 4.5 g	エネルギー 725 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 15.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.3 g 食塩 2.6 g	
10/9 火曜日	あぶり焼チキン焼 タコキャベツ 蒸大焼売 細切昆布煮 青梗菜のソテー もやしのサラダ	厚切りハムカツ ミニお好み焼き 細切昆布煮 青梗菜のソテー もやしのサラダ	タラの塩麴焼き ミニかきあげ 肉じゃが 青梗菜のソテー マカロニサラダ ミニがんも煮	
	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.8 g 食塩 3.1 g	
10/10 水曜日	ウィンナー玉ねぎ串カツ サバの塩焼き 生姜棒天焼 煮豆 おろし酢和え 法蓮草ビーナッツ和え	若鶏醤油香り揚げ サバの塩焼き 煮豆 おろし酢和え 法蓮草ビーナッツ和え	男爵コロッケ 蒸しシュウマイ か風味スティック 豆腐のそぼろ煮 おろし酢和え 卵サラダ	カツカレー (前日12時までの予約)
	エネルギー 917 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 20.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 769 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 18.2 g 食塩 3.9 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.5 g 食塩 2.5 g	
10/11 木曜日	クリーミーコロッケ(かに) つくね小判焼 厚焼玉子 なすのポン酢炒め 白菜のゴマ酢和え ポテトサラダ	アジフライ ミニハンバーグ焼 さつま揚げ旨煮 白菜のゴマ酢和え ポテトサラダ	オムレツフライ メバルの塩焼き なすのポン酢炒め 白菜のゴマ酢和え ポテトサラダ しそ昆布	
	エネルギー 897 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 26.5 g 食塩 1.1 g	エネルギー 776 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g	
10/12 金曜日	ふっくらメンチカツ アジの塩焼き か風味スティック 牛肉と蓮根の炒り煮 温野菜風サラダ 山菜サラダ, 人参明太炒め	野菜コロッケ ミニフランク焼き 牛肉と蓮根の炒り煮 温野菜風サラダ 山菜サラダ	白身魚の揚げ煮風 ミニさつま揚げ(マヨコーン)焼 花ぐるま 大根のそぼろ煮 温野菜の和風サラダ 人参明太炒め	オムレツカレー (前日12時までの予約)
	エネルギー 830 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 21.2 g 食塩 4.3 g	エネルギー 844 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 25.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 食塩 2.7 g	
10/13 土曜日	チキンスティック 炭火なんこつ鶏つくね焼 焼き魚 青椒肉絲風 オニオンサラダ 枝豆そぼろ煮	目玉焼フライ つくね小判焼 青椒肉絲風 オニオンサラダ 枝豆そぼろ煮	サバ煮付け 丸揚げ煮 里芋煮 青椒肉絲風 菜の花油炒め 炒り卵	
	エネルギー 848 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 17.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 772 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.1 g 食塩 4.5 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。