

* 今週のお弁当献立表 *

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

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
10/15 月曜日	豚しゃぶ生野菜添え 餃子焼き たこやき揚げ 春雨の炒め物 ごぼうサラダ ピーマンとちりめんのソテー	(チキン) かつ井風 丸揚げ煮 春雨の炒め物 キャベツとワカメの土佐和え ごぼうサラダ	若鶏吉野煮 はんぺん煮 玉子とじ煮 キャベツとワカメの土佐和え カリフラワーソテー ごぼうサラダ	ハムカツカレー (前日12時までの予約)
	エネルギー 828 kcal 脂質 18.7 g タンパク質 26.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 873 kcal 脂質 23.9 g タンパク質 23.9 g 食塩 4.8 g	エネルギー 549 kcal 脂質 8.9 g タンパク質 20.8 g 食塩 4.2 g	
10/16 火曜日	マスの塩焼き 牛蒡のかきあげ 椎茸天ぷら 蒟蒻とメンマ煮 根菜サラダ 大根生酢	焼き肉 プレーンオムレツ焼 蒟蒻とメンマ煮 根菜サラダ 大根生酢	アジの塩焼き つくね小判焼き ひじきの炒め煮 大根生酢 マカロニサラダ	
	エネルギー 802 kcal 脂質 16.5 g タンパク質 25.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 782 kcal 脂質 15.4 g タンパク質 23.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 523 kcal 脂質 10.1 g タンパク質 19.9 g 食塩 2.7 g	
10/17 水曜日	野菜コロッケ ミニハンバーグ あんからめ かニ風味シューマイ 細切昆布煮 キャベツとツナの中華サラダ さつまレモン煮	メンチカツ にらまんじゅう 細切昆布煮 キャベツとツナの中華サラダ 半片煮	豆腐の玉子とじ煮 ジャガ芋のり巻き天ぷら キャベツとツナの中華サラダ さつまレモン煮 角煮	コロッケカレー (前日12時までの予約)
	エネルギー 947 kcal 脂質 28.5 g タンパク質 24.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 813 kcal 脂質 18.4 g タンパク質 25.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 523 kcal 脂質 9.7 g タンパク質 15.9 g 食塩 2.2 g	
10/18 木曜日	いかフライ 九条ねぎ入りオムレツ焼 えび風味すり身鹿の子揚げ 山海煮 ツナと白菜の中華炒め 人参サラダ	白身フライと 揚げ肉団子の 甘酢(野菜) あんかけ 山海煮 ツナと白菜の中華炒め 人参サラダ	ミニハンバーグ焼と 魚の竜田揚の 甘酢(野菜) あんかけ 山海煮 ツナと白菜の中華炒め	
	エネルギー 827 kcal 脂質 17.1 g タンパク質 24.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 855 kcal 脂質 21.2 g タンパク質 21.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 597 kcal 脂質 14.9 g タンパク質 20.3 g 食塩 3.3 g	
10/19 金曜日	サンマの塩焼き 南瓜天ぷら 茹でウィンナー 大豆としめじ煮 オクラ香りごま和え コーンツナサラダ	春巻揚げ マスの塩焼き 大豆としめじ煮 オクラ香りごま和え コーンツナサラダ	太刀魚煮付け 南瓜天ぷら かニ風味スティック オクラ香りごま和え 里芋煮 梅なめたけ豆腐	ハンバーグカレー (前日12時までの予約)
	エネルギー 965 kcal 脂質 33.7 g タンパク質 29.1 g 食塩 5.1 g	エネルギー 882 kcal 脂質 28.3 g タンパク質 21.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 557 kcal 脂質 12.9 g タンパク質 17.2 g 食塩 3.4 g	
10/20 土曜日	白身フライ 若鶏ささみの梅しそ竜田 お好み焼き 筑前煮 チンゲン菜のかにあんかけ ワカメの酢の物	イカツ お好み焼き 筑前煮 チンゲン菜のかにあんかけ ワカメの酢の物	スパイシーカレーの包み揚げ お好み焼き 筑前煮 チンゲン菜のかにあんかけ ワカメの酢の物	
	エネルギー 1132 kcal 脂質 37.2 g タンパク質 38.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 671 kcal 脂質 10.4 g タンパク質 15.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 567 kcal 脂質 11.5 g タンパク質 13.5 g 食塩 2.4 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。