

* 今週のお弁当献立表 *

2021年7月12日 ~ 2021年7月17日(7月19日 ~ 7月24日は裏面です)

単品商材はいつでも注文可。前日12:00迄 予約受付です。

🌸肉厚シューシーアジフライ3枚入り&大分名物とり天5個入り🌸(♡)

他に 若鶏の唐揚げ5個入り&手作りコロケ3個入りもあります

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🍲・日替わり弁当🍱
7/12 月曜日	白身フライ 豆腐のふわふわ揚げ焼 おろしソースかけ 蓮根炒り煮 か風味サラダ ポテトサラダ エネルギー 734 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.6 g 食塩 4.8 g	ミニハンバーグトマトソースからめ 海老しそが 蓮根炒り煮 ポテトサラダ 味の花 エネルギー 696 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.8 g	白身魚の天ぷらのおろしソースかけ フレンチオムレツ焼 蓮根炒り煮 か風味サラダ ポテトサラダ エネルギー 567 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.0 g 食塩 4.2 g	ロースかつ丼 (金曜日12時までの予約)
7/13 火曜日	豚しゃぶ生野菜添え もちサクポテ揚げ 玉子とじ煮 かフラワーのカレーマヨ和え 菜の花のオイスターソース炒め エネルギー 778 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 24.6 g 食塩 2.0 g	黒半片フライ 山芋焼き(ねぎ入り) 玉子とじ煮 かフラワーのカレーマヨ和え 菜の花のオイスターソース炒め エネルギー 709 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.5 g 食塩 3.0 g	サバ煮付け 餃子焼き 玉子とじ煮 ポテトパイ かフラワーカレーマヨ和え エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.2 g 食塩 3.9 g	上のり弁当 (前日12時までの予約)
7/14 水曜日	黒毛和牛のメンチカツ ますの塩焼き 茹でウィンナー 糸蒟とメンマ煮 白菜のゴマ酢和え もやしのソテー エネルギー 734 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.3 g 食塩 4.5 g	アジフライ 茹でウィンナー 糸蒟とメンマ煮 白菜のゴマ酢和え もやしのソテー エネルギー 727 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.1 g 食塩 2.7 g	バターコーンコロケ つくね小判焼 さつま芋の甘露煮 青梗菜のそぼろ煮 白菜のゴマ酢和え エネルギー 598 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.4 g 食塩 2.1 g	カツカレー (前日12時までの予約) 
7/15 木曜日	ウィンナーフライ じゃがマゴオムレツ焼 人参グラッセ 筍の土佐煮 もやしと山菜の和え物 ツナコーンソテー エネルギー 781 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 27.7 g 食塩 3.6 g	味噌カツ 蒟蒻煮 筍の土佐煮 もやしと山菜の和え物 ツナコーンソテー エネルギー 780 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.7 g 食塩 3.6 g	赤魚煮付け 丸揚げの天ぷら 筍の土佐煮 法蓮草ごまあえ ミニがんも煮 エネルギー 608 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.4 g 食塩 2.9 g	手作りコロから弁当 (コロケ&唐揚げ♡) (前日12時までの予約)
7/16 金曜日	コーンたっぷりフライ ブリの生姜醤油焼き かにしぐれ 大根炒り煮 ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エネルギー 829 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 20.7 g 食塩 4.2 g	野菜コロケ ブリの生姜醤油焼き 大根炒り煮 ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エネルギー 758 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 19.1 g 食塩 3.6 g	若鶏吉野煮 半片煮 竹輪煮 大根炒り煮 ところ天のサラダ 枝豆そぼろ煮 エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 5.1 g 食塩 4.2 g	ハンバーグカレー (前日12時までの予約) 
7/17 土曜日	ゆか天ぷら レコン天ぷら ミニハンバーグ焼 なすのチリソース 煮豆, チンゲン菜の卵とじ 春雨サラダ エネルギー 765 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.6 g 食塩 4.4 g	メンチカツ 蒸たけのこ焼売 煮豆 春雨サラダ チンゲン菜の卵とじ エネルギー 800 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.4 g 食塩 3.9 g	アジの塩焼き 南瓜天ぷら 牛蒡の炒り煮 春雨サラダ ジャーマンポテ風 エネルギー 497 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.6 g 食塩 3.3 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がありますが、ご了承下さい。