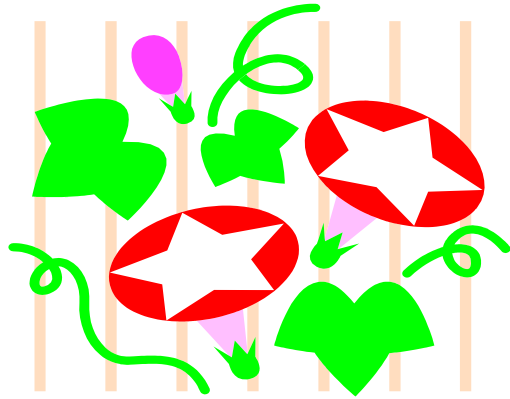


# 平成25年 8月度 並弁前半献立表



※毎日お届けするお弁当は食品衛生上13時頃までにお召し上がりください。  
 ※献立は仕入の都合により、一部変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。  
 ※ライスエネルギーは350Kcalです。  
 ※当センターのご飯は、長野県産を使用しております。

ご注文は電話もしくはFAXにてお願い致します。  
**TEL; 03-3732-7451**  
**FAX; 03-3735-8376**

|  |
|--|
| 1(木)   |
| <b>にしんのみりん焼き</b><br><br>南瓜の天ぷら<br>ほうれん草と春雨の炒め物<br>オニオンコールスローサラダ<br>芋がら佃煮 |
| 317kcal  |

|   |
|---|
| 2(金)                                    |
| <b>チキンカツカレー</b><br><br>ひじきの煮物<br>たまごサラダ |
| 366kcal                                 |

|  |
|--|
| 5(月)   |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;"> <small>今月の</small><br/> <b>おすすめ</b> </div> <div> <b>豚肉のケチャップ煮</b><br/><br/>                     ハムサラダフライ<br/>                     ごぼうのしぐれ煮<br/>                     小松菜のソテー<br/>                     ふきの土佐煮                 </div> </div> |
| 347kcal  |

|   |
|---|
| 6(火)  |
| <b>あじの山椒塩焼き</b><br><br>切干大根の煮物<br>ミートコロケ<br>茄子と厚揚げの味噌炒め<br>さつまいもの甘煮 |
| 303kcal   |

|   |
|---|
| 7(水)  |
| <b>エビカツ</b><br><br>チンジャオロース<br>野菜いなりとじゃが芋の煮物<br>酢の物<br>山菜ビビンバ |
| 399kcal   |

|   |
|---|
| 8(木)  |
| <b>とんかつ</b><br><br>わさび漬け<br>けんちん煮<br>ポテトサラダ<br>葉大根とザーサイの和え物 |
| 378kcal   |

|  |
|--|
| 9(金)   |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;"> <small>今月の</small><br/> <b>おすすめ</b> </div> <div> <b>白身魚の蒲焼き風</b><br/><br/>                     高野豆腐の含め煮<br/>                     ほうれん草のナムル<br/>                     ひじきの和え物                 </div> </div> |
| 278kcal  |

|  |
|--|
| 12(月)  |
| <b>ハンバーグデミグラスソース</b><br><br>四川茄子<br>海苔佃煮<br>小松菜の煮びたし |
| 317kcal  |

|             |
|-------------|
| 13(火)       |
| <b>夏季休暇</b> |

|             |
|-------------|
| 14(水)       |
| <b>夏季休暇</b> |

|             |
|-------------|
| 15(木)       |
| <b>夏季休暇</b> |

|   |
|---|
| 16(金)   |
| <b>牛肉コロケ</b><br><br>厚焼玉子・焼きそば<br>冬瓜のえびあんかけ<br>れんこんの金平<br>佃煮 |
| 388kcal   |