

# お弁当献立表



## ★ぶらっとのお弁当のこだわり★

- ・フレイル予防で特に必要な、タンパク質、カルシウムが摂れる献立作り
- ・地産地消にこだわり、安心な食材の使用
- ・野菜がたっぷりとれる献立



販売日時 毎週 水・金 9:30~13:00  
 金額 500円(税込) ★予約販売となります

予約締切日時(2日前まで)

★11月3日(水) 祝日のため休み	11/1(月) 17時まで
★11月5日(金) 白身魚のチリソース煮弁当	11/2(火) 17時まで
★11月10日(水) サバの竜田揚げ弁当	11/8(月) 17時まで
★11月12日(金) 高野豆腐のそばろ弁当	11/10(水) 17時まで
★11月17日(水) 根菜おこわ弁当	11/15(月) 17時まで
★11月19日(金) みそカツ弁当	11/17(水) 17時まで
★11月24日(水) 五目巾着煮弁当	11/22(月) 17時まで
★11月26日(金) 鶏肉の香味ソース弁当	11/24(水) 17時まで

★材料や仕入れの都合により、変更になることがあります。あらかじめご了承ください



公益社団法人岐阜市シルバー人材センター

地域のお茶の間「ぶらっと」

〒500-8164 鶴田町3丁目7-4 ふれあいの館1階 電話 058-240-1245

営業時間 9:30~15:30

『ぶらっと』では、飲み物、手作りおやつ(週替わり)を提供しています。

・コーヒー、紅茶(H) 150円 ・コーヒー、紅茶(アイス) 200円 ジュース(りんご、オレンジ) 150円 ・昆布茶 150円 / おやつ 11/1~11/5 プレーンシフォンケーキ  
 11/8~11/12 ごまパウンドケーキ 11/15~11/19 さつま芋シフォンケーキ  
 11/22~11/26 抹茶パウンドケーキ 11/29~12/3 人参シフォンケーキ