



夕宅配弁当「おげんきですか」2月分献立表



	主菜	副菜	エネルギー (おかずのみ)	塩分相当量	コメント	アレルギー
3(月)	銀鮭の塩焼 だし巻玉子・竹輪天	焼肉 春雨の中華風和え	399kcal	3.9g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
4(火)	ビビンバ カレーフライ	焼きそば キャベツの味噌マヨ和え	339kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(水)	おろしとんかつ	マカロニと桜エビのソテー 小松菜ナムル	403Kcal	1.9g	塩分 控えめ	エビ・小麦 卵・乳
6(木)	鯖のカレー醤油焼き	豚肉のポン酢炒め ブロッコリーの辛子和え	380kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
7(金)	イカフライ・ミニメンチ グラタン	鶏肉の香味炒め 大根甘酢漬け	350kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・乳
10(月)	豆腐ハンバーグ ～照焼ソース～	蓮根のペペロンチーノ 小松菜ピーナッツ和え	487kcal	2.5g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳・落花生
11(火)	建国記念日					
12(水)	チキンソテー ～韓国風味噌だれ～	ツナのジンジャースパゲティ ひじきサラダ	437kcal	4.4g		小麦・カニ
13(木)	回鍋肉 ホッケの塩焼	ワカメと麩の酢の物 ブロッコリーおかか和え	334kcal	3.6g	エネルギー 控えめ	※ちよいがけ カレー(P) 小麦・卵 乳
14(金)	エビフライ	細切金平 もやしナムル	320kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタルソース(P) エビ・小麦 卵・乳
17(月)	ハンバーグ ～ガーリックトマト～	ひじきの炒煮 きゃべつのゆず風味	318Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
18(火)	油淋鶏	里芋のそぼろ煮 インゲンの塩昆布和え	462kcal	4.1g		※ねり梅(P) 小麦・卵
19(水)	白身魚フライ・肉団子 ～チリソース～	春雨の塩だれ炒め 白こんにやくサラダ	329kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(木)	ぶりの生姜焼き いなり餃子	小松菜のお浸し 中華サラダ	389kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵 乳
21(金)	味噌トンカツ	竹輪のカレー醤油炒め ワカメとコーンのサラダ	367kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳・落花生
24(月)	天皇誕生日(振替)					
25(火)	鯖の味噌煮	もやしと人参の和え物 ブロッコリー豆板醤和え	365Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
26(水)	すき焼風煮 目玉焼きフライ	さいの目野菜の中華炒め 蓮根の甘酢和え	273kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(木)	チキンカツ ウインナー	塩焼きそば インゲンの辛子和え	343kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵
28(金)	上州餃子・春巻	肉じゃが煮 キャベツのゆかり漬け	316kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※餃子のタレ(P) なめ茸(P) 小麦・卵

※ 出来たてのお弁当を真空冷却しておりますので、お届けいたしましたお弁当はお食べになるまで冷蔵庫で保管をし、**21時までにお召し上がりください。**

※ **温める場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)全て取り出して下さい。**

※ ご飯の量は180gです。(エネルギー約300kcalになります。)

※ お米は国産を使用しています。

※ 食べ終わった容器はお手数ですが水洗いをお願い致します。

※ 材料の都合等によりメニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※ エネルギー400kcal以下、塩分3.3g以下については、控えめのコメントを入れてあります。



東毛給食センター

大泉町大字古氷22-20 TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251