



# 夕宅配弁当「おげんきですか」4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
1(水)	鶏肉の竜田揚 ～スパイシーソース～	ツナとインゲンの煮物 人参とコーンのサラダ	435Kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦
2(木)	白身魚フライ ウインナー	蓮根の金平風 小松菜の煮浸し	235kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵
3(金)	デミハンバーグ	もやしナムル ポテトサラダ	362kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦 乳・卵
6(月)	餃子 ～ピリ辛葱ソース～	蓮根とザーサイの炒め物 ブロッコリーごま醤油和え	276kcal	3.8g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
7(火)	鯖の味噌煮	コーンの磯煮 印元生姜醤油	340kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
8(水)	豆腐ハンバーグ ～おろしソース～	鶏肉の香味炒め 小松菜ナムル	281kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵
9(木)	エビフライ	ツナのジンジャースパゲティ かにサラダ	362kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタルソース(P) エビ・かに 小麦・卵・乳
10(金)	ハムカツ	焼きそば 人参の梅肉和え	328kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(月)	銀鮭の塩焼 竹輪の磯部揚げ	ひじきの炒煮 ワカメと麩の酢の物	373Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・卵
14(火)	メンチカツ イカの七味焼き	生揚げの旨煮 青菜のごま和え	347kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・乳
15(水)	ささみ天ぷら かぼちゃの天ぷら	ビーフンのキムチ炒め カリフラワー中華和え	278kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※おろし天つゆ(P) 小麦・乳 卵
16(木)	万鯛の照焼 牛肉コロッケ	豚肉の韓国風炒め 切干大根南蛮漬け	373kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
17(金)	酢鶏・アジフライ	蓮根のニンニク醤油ソーテー 人参とこんにゃくのごま酢和え	269kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
20(月)	ジャンボシューマイ 春巻き	竹輪と野菜の煮物 グリーンサラダ	348kcal	4.3g	エネルギー 控えめ	※辛子(P) エビ・かに 小麦・卵
21(火)	さんまの竜田揚げ ～蒲焼のタレ～	小松菜のピーナッツ和え ゴボウサラダ	442Kcal	3.2g	塩分 控えめ	小麦・卵 落花生
22(水)	ロングウインナー・オムレツ ～チリソース～	インゲンの甘味噌和え 赤フレンチサラダ	471kcal	4.0g		※めかぶ・さしみこぶ(P) 小麦・卵 乳
23(木)	ぶりの生姜焼き いなり餃子	チンジャオロース 中華サラダ	425kcal	2.1g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(金)	味噌カツ	白滝炒煮 大根甘酢漬け	361kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(月)	ハンバーグ ～おろしソース～	塩焼きそば ワカメ生姜醤油	314Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
28(火)	白身魚フライ チキンステーキ	さいの目野菜の中華炒め もやしと油揚げの和え物	339kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタルソース(P) 小麦・卵 乳
29(水)	<b>昭和の日</b>					
30(木)	鯖の照焼 目玉焼きフライ	春雨の塩だれ炒め インゲンのごま和え	341kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) かに・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)を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