

	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(金)	黒豚春巻・山芋焼き	竹輪とピーマンの炒煮 人参とコーンのサラダ	273kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; padding: 10px; color: white; text-align: center;"> 5/2(土)~5/6(水)まで お休みとさせていただきます。 </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>						
7(木)	銀鮭の塩焼 ~玉葱マリネ~	牛丼風煮 キャベツのピーナッツ和え	453kcal	4.6g		落花生 小麦・卵・乳
8(金)	天ぷら盛合わせ	里芋の煮物 小松菜酢味噌和え	339kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	小麦
11(月)	ホキのピリマヨ焼 カボチャひき肉フライ	カリフラワーサラダ キャベツのごま和え	279Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵
12(火)	とんかつ ~おろしソース~	マカロニと桜エビのソテー カニサラダ	345kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・乳
13(水)	ハンバーグ ~きのこクリームソース~	蓮根のニンニク醤油ソテー 人参の中華風和え	334kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳 卵
14(木)	四季鶏のしょう油香揚げ 鯖の照焼	ビーフンの中華炒め 人参とこんにやくごま酢和え	382kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳 卵
15(金)	上州餃子・ぶりカツ	牛蒡サラダ もやしナムル	374kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦・卵
18(月)	あじの南蛮風・豚キムチ	醤油フレンチサラダ 筍の煮物	308kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
19(火)	チキンステーキ	もやしと挽肉のピリ辛味噌炒め ひじきサラダ	341Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
20(水)	さんまの塩焼	野菜たっぷり焼肉 小松菜のおかか和え	570kcal	2.6g	塩分 控えめ ※卸大根ポン酢(P)	小麦・卵 乳
21(木)	油淋鶏	塩焼きそば イタドリサラダ	448kcal	5.5g		小麦
22(金)	和牛メンチカツ	じゃが芋の旨煮 蓮根のさっぱりサラダ	387kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
25(月)	黒鯛の味噌漬け焼 ハムカツ	竹輪のカレー醤油炒め ワカメと玉ねぎのサラダ	305Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(火)	塩バター入り男爵コロッケ イカ焼き	青梗菜炒め もやしと油揚げの和え物	239kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
27(水)	豚バラ肉の角煮風 棒餃子・五目焼売	蓮根とザーサイの炒め物 大根甘酢漬け	336kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦
28(木)	チーズインハンバーグ ~トマトソース~	豚肉のポン酢炒め オクラのお浸し	340kcal	3.9g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
29(金)	鶏の竜田揚げ カニ足フライ	チャプチェ ひじきのごま醤油和え	456kcal	2.4g	塩分 控えめ ※味付のり(P)	えび・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。



Happy Mother's Day



東毛給食センター

大泉町大字古永22-20 TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251