

| | 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(月) | ヒレカツ ~おろしソース~ | ペペロンチーノ ツナサラダ | 401kcal | 1.8g | 塩分 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 2(火) | ジャンボシューマイ 春巻 | 蓮根の味噌金平 もやしと人参の和え物 | 391kcal | 2.2g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | ※辛子(P) えび・かに 小麦・卵 |
| 3(水) | エビカツ ロングウインナー | 筑前煮 青菜のごま和え | 337Kcal | 2.6g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | えび・小麦 卵・乳 |
| 4(木) | ビビンバ チキンのオープン焼き | 竹輪と野菜の煮物 白こんにゃくサラダ | 300kcal | 2.7g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦・乳 |
| 5(金) | 鯖の南蛮焼 | アスパラと豚肉の炒め物 ワカメとコーンのサラダ | 363kcal | 3.1g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | ※なめ茸(P) 小麦・卵 |
| 8(月) | 黒鯛の味噌漬焼き カボチャひき肉フライ | ナポリタン カリフラワー中華和え | 370kcal | 2.0g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦 |
| 9(火) | フヨウハイ ~野菜あんかけ~ | 豚肉の韓国風炒め もやしナムル | 316kcal | 2.4g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | かに・小麦 卵 |
| 10(水) | ハムカツ・タレ付肉団子 | 春雨の塩だれ炒め こんにゃく甘辛煮 | 328kcal | 2.6g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | ※のり佃(P) 小麦・卵 乳 |
| 11(木) | 白身魚の中華マリネ | 大根甘酢漬 和風キャベツサラダ | 236kcal | 2.4g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦 |
| 12(金) | チキンソテー ~パンバンジーソース~ | 青梗菜生姜炒め キャベツのゆかり漬 | 320kcal | 2.1g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦 |
| 15(月) | ビッグメンチカツ | 小松菜のコチュジャン炒め 人参とコーンのサラダ | 318Kcal | 1.9g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | ※味付のり(P) えび・小麦 卵・乳 |
| 16(火) | 牛すき煮・竹輪の天ぷら | 三色煮豆 キャベツのお浸し | 324kcal | 2.9g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | ※卸大根天つゆ(P) かに・小麦 |
| 17(水) | 鶏もも唐揚 | 塩焼きそば 里芋の煮物 | 358kcal | 2.0g | 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 |
| 18(木) | ハンバーグ ~デミグラスソース~ | 切干大根炒煮 オクラのお浸し | 309kcal | 3.0g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 19(金) | ホッケの塩焼 ホタテ風味カツ | 鶏肉の香味炒め ブロッコリーごま醤油和え | 270kcal | 4.2g | エネルギー 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 22(月) | 上州餃子 ~ピリ辛ソース~ | 蓮根梅和え 醤油フレンチサラダ | 381kcal | 2.2g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦・卵 |
| 23(火) | 鯖の照焼 | ツナと枝豆の和え物 シークワサーサラダ | 480Kcal | 2.9g | 塩分 控えめ | 小麦 |
| 24(水) | ささみチーズフライ | ピーマンともやし炒め 小松菜ピーナッツ和え | 330kcal | 2.7g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 落花生・小麦 卵・乳 |
| 25(木) | 豚肉の味噌焼 | 昆布の炒煮 牛蒡サラダ | 294kcal | 2.3g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 26(金) | サーモンフライ コーンコロケ | 金平 かにサラダ | 353kcal | 3.8g | エネルギー 控えめ | かに・小麦 |
| 29(月) | ソースカツ丼風 | 鶏じゃがガーリック甘辛煮 ひじきサラダ | 382Kcal | 5.1g | エネルギー 控えめ | 小麦・卵 乳 |
| 30(火) | 白身魚フライ・厚焼玉子 | チンジャオロース 切干大根南蛮漬 | 361kcal | 2.0g | エネルギー 控えめ 塩分 控えめ | ※のり佃(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)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22-2OTEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251