



夕宅配弁当「おげんきですか」7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)	豆腐ハンバーグ	焼きそば ツナサラダ	380Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※卸大根ポン酢(P)	小麦 乳・卵
2(木)	いなり餃子・ヒレカツ	豚肉の梅風味炒め 白こんにやくサラダ	345kcal	2.4g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		小麦 乳・卵
3(金)	ぶりの照焼 メンチカツ	鶏肉の香味炒め ワカメとコーンのサラダ	437kcal	2.5g		塩分 控えめ	※カレー(P)	小麦・乳
6(月)	アジフライ・つくね	ナポリタン ゴボウのごま醤油和え	305kcal	2.3g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
7(火)	豚肉の韓国風炒め 鮭の塩焼	もやしと油揚げの和え物 大根甘酢漬け	363kcal	1.8g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		小麦・卵
8(水)	鶏肉のガーリック焼	ひじきの炒煮 キャベツのゆず風味	327kcal	2.0g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		小麦・乳
9(木)	ビビンバ ハムチーズフライ	ツナとインゲンの煮物 ワカメ中華サラダ	316kcal	2.8g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		小麦・乳
10(金)	ハンバーグ ～ペッパーソース～	蓮根とザーサイの炒め物 オクラのお浸し	445kcal	4.7g				小麦・乳
13(月)	イカカツ・だし巻玉子	チンゲン菜のピリ辛炒め 牛蒡サラダ	287Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※味付のり(P)	えび・小麦 卵
14(火)	天ぷら盛合わせ	白滝炒煮 マカロニのトッポギ風	271kcal	2.7g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※卸大根天つゆ(P)	かに・小麦 卵
15(水)	鯖の味噌煮	生揚げの旨煮 春雨の中華風和え	312kcal	2.6g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※もずく(P)	小麦・卵
16(木)	豚肉の生姜炒め ほうれん草オムレツ	大豆と蓮根の煮物 ワカメと麩の酢の物	343kcal	2.1g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
17(金)	白身魚の唐揚 ～南蛮マリネ～	塩焼きそば ブロッコリーごま醤油和え	329kcal	3.2g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		小麦・卵 乳
20(月)	黒鯛の味噌漬け焼	アラビアータ ワカメとツナの和え物	313kcal	1.6g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		小麦・卵
21(火)	チキンカツ ～甘辛ソース～	切干大根炒煮 もやしナムル	325Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		小麦・卵 乳
22(水)	チーズインハンバーグ ～トマトバジルソース～	鶏のカラフル南蛮炒め こんにやく甘辛煮	436kcal	2.3g		塩分 控えめ		小麦・卵 乳
23(木)	 7月23日							
24(金)	 7月24日							
27(月)	エビフライ タンドリーチキン	里芋のそぼろ煮 小松菜とツナの粒マスタード和え	280Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ		えび・小麦 乳・卵
28(火)	ジャンボシューマイ ホタテ風味カツ	チンゲン菜の生姜炒め パンサンスー	363kcal	2.9g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※辛子(P)・のり佃(P)	えび・かに 小麦・乳・卵
29(水)	鶏肉の竜田揚 ～スパイスソース～	蓮根のペペロンチーノ ブロッコリー豆板醤和え	435kcal	2.5g		塩分 控えめ		小麦・卵 乳
30(木)	鯖の南蛮焼 竹輪の天ぷら	豚肉とときのこの枝豆炒め 人参の中華サラダ	420kcal	3.9g			※卸大根天つゆ(P) ねり梅(P)	小麦
31(金)	鶏の魚介の旨辛炒め 白身魚フライ	コーンの磯煮 ほうれん草ソテー	296kcal	2.5g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※タルタルソース(P)	えび・小麦 乳・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