

	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)	スパイシーメンチカツ 蓮根まんじゅう	野菜たっぷり焼肉 ワカメと麩の酢の物	334kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
4(火)	ぶりの照焼 カボチャひき肉フライ	鶏のカラフル南蛮炒め 牛蒡サラダ	480kcal	2.4g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(水)	豚肉のロース ～味噌ソース～	チャブチエ 大根甘酢漬	274Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
6(木)	豆腐ハンバーグ～おろしソース～ & サーモンフライ	いんげんの煮物 ひじきのサラダ	428kcal	3.7g		かに・小麦 卵
7(金)	回鍋肉・ヒレカツ シーフードカレーオムレツ	マカロニのトッポギ風 人参のごま和え	355kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳

10(月) 山の日						
11(火)	鶏肉の竜田揚げ ミニハンバーグ	塩焼きそば もやしと人参の和え物	306kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵 乳
12(水)	豚バラ肉の角煮風 竹輪の天ぷら	春雨の中華風和え 赤フレンチサラダ	367kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	小麦・卵 乳
13(木)	お休みとさせていただきます					
14(金)						

17(月)	アジフライ チヂミ・棒餃子	里芋のバター醤油 人参とコーンのサラダ	365Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18(火)	厚切りハムカツ	春雨の塩だれ炒め インゲンの塩昆布和え	306kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ちよいがけカレー(P)	小麦・乳
19(水)	牛肉コロッケ ボロニヤソーセージ	白滝炒煮 もやしナムル	346kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(木)	根菜入り鶏つくねバーグ & 春巻	豚肉の韓国風炒め 小松菜ピーナッツ和え	335kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根ポン酢(P)	えび・落花生 小麦・卵・乳
21(金)	鯖の味噌煮	さいの目野菜の中華炒め かにサラダ	312kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	かに・小麦 卵・乳
24(月)	2種のチキンステーキ	ワカメ味醤油 人参梅肉和え	139kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※もずく(P) ※味付けのり(P)	えび・小麦 卵
25(火)	ビビンバ 黒鯛の味噌漬け焼	蓮根の金平風 ツナサラダ	270Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
26(水)	チキンカツ	生場の旨煮 パンサンスー	266kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(木)	デミハンバーグ	竹輪と野菜の煮物 白こんにやくサラダ	364kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
28(金)	銀鮭の塩焼 エビカツ	ひじきサラダ キャベツのキムチ	375kcal	5.4g	エネルギー 控えめ	えび・小麦
31(月)	ジャンボ餃子～ピリ辛だれ～ & 白身チーズフライ	焼きそば ブロッコリーと人参のごま和え	369Kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・乳

※ 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

大泉町大字古永22-2OTEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251