



# 夕宅配弁当「おげんきですか」10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(木)	万鯛の照焼・ミニ春巻	豚キムチ・中華サラダ	314kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	えび・小麦 乳・卵
2(金)	豚ロースステーキ ～シャリアピンソース～	竹輪のカレー醤油炒め ブロッコリーの辛子和え	322kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
5(月)	とんかつ～おろしソース～	ツナのジンジャースパ ワカメとビーンズサラダ	397kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(火)	鯖の味噌焼・ヒレカツ	豚肉のポン酢炒め ゴボウごま醤油和え	395kcal	3.7g	エネルギー 控えめ Happy Halloween	小麦
7(水)	チキンソテー ～ねぎ塩ソース～	牛丼風煮・パンサンスー	347kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
8(木)	豚バラ肉の角煮風 アジフライ	さいの目野菜の中華炒め カリフラワー酢味噌和え	374kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
9(金)	ぶりの生姜焼・ハムカツ	切干大根南蛮漬け かにサラダ	370kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ちよいがけ カレー(P)	かに・小麦 卵・乳
12(月)	チキンカツ～味噌だれ～	三色煮豆 青菜とツナの粒マスタード和え	310Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
13(火)	豚天～チリソース～	鶏じゃがガーリック甘辛煮 ピーマンと人参の中華和え	377kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
14(水)	鮭の塩焼～ペッパーソース～	野菜たっぷり焼肉 もやしナムル	282kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
15(木)	いなり餃子・コロッケ	豚肉の野菜の味噌炒め オクラの梅和え	386kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
16(金)	鯖の味噌煮 鶏マヨカツ	竹輪と野菜の煮物 ひじきのサラダ	451kcal	3.0g	塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
19(月)	黒鯛の味噌漬け焼	鶏のカラフル南蛮炒め インゲンピリ辛マヨサラダ	399kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
20(火)	鱈の南蛮焼・つくね串	豚肉の韓国風炒め わかめ土佐醤油	231kcal	3.6g	エネルギー 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵 乳
21(水)	豆腐ハンバーグ エビ入り三角春巻き	和風マカロニ 蓮根の味噌マヨ和え	306kcal	3.7g	エネルギー 控えめ	えび・落花生 小麦・卵・乳
22(木)	鶏肉の竜田揚 ～パーベキューソース～	塩焼きそば ブロッコリー豆板醤和え	463Kcal	2.7g	塩分 控えめ	小麦
23(金)	焼餃子・ホタテ風味カツ	里芋のそぼろ煮 大根甘酢漬け	305kcal	4.4g	エネルギー 控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦・卵 乳
26(月)	ミックスフライ (サーモンフライ&ミニイカフライ)	鶏肉の香味炒め 枝豆サラダ	378Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタルソース(P) なめ茸(P)	小麦・卵
27(火)	ビビンバ・オムレツ	里芋のバター醤油風味 イタドレサラダ	283kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・卵 乳
28(水)	ホキの七宝焼き・竹輪天 ジャンボシューマイ	牛蒡サラダ・レモンサラダ	346kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	えび・かに 小麦・卵
29(木)	カツ丼風	ビーフンの中華炒め こんにゃく甘辛煮	375kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
30(金)	ハンバーグ～バジルトマトソース～ ミニ白身魚フライ	ブロッコリーごま醤油和え 切干大根煮	318kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 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**

大泉町大字古氷22-20TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251