



# 夕宅配弁当「おげんきですか」11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
2(月) エビチリ風 タレづけチキンカツ	竹輪のカレー醤油炒め 人参梅肉和え	312kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
3(火)	文化の日				
4(水) 餃子・目玉焼きフライ	焼きそば・大根甘酢漬け	315Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P) ちよいがけカレー(P)	小麦・卵
5(木) 豚肉の南蛮炒め ～タルタルソースがけ～	蓮根の金平風 小松菜ピーナッツ和え	453kcal	2.9g	塩分 控えめ	落花生・小麦 乳・卵
6(金) 万鯛の葱マヨ醤油焼き	回鍋肉 キャベツの青じそ風味	463kcal	3.7g		えび・かに 小麦・卵
9(月) 鯖の味噌煮	豚キムチ ブロッコリーのおかか和え	409kcal	3.2g	塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦
10(火) 豚ロースソテー ～ペッパーソース～	ビーフンの中華炒め 人参とこんにゃくごま酢和え	356kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
11(水) 黒豚春巻・ニラ饅頭	もやしとひき肉のピリ辛醤油炒め 人参とコーンのサラダ	302kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦
12(木) 鶏肉の竜田揚げ	ひじきの炒煮 オクラのお浸し	444kcal	3.4g		小麦・卵
13(金) ビーフメンチカツ	大根とツナの煮物 バンサンスー	315kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
16(月) 餃子～韓国風味増だれ～ ハムカツ(ハーフ)	野菜たっぷり焼肉 ワカメと麩の酢の物	402Kcal	3.1g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
17(火) 鯖のカレー醤油焼 エビカツ	豚丼風煮 もやしと人参の和え物	359kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
18(水) チキンカツ ～おろしソース～	アラビアータ・切干大根煮	314kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
19(木) 根菜入りハンバーグ～照焼ソース～ アスパラコロッケ	豚肉の韓国風炒め 牛蒡サラダ	460kcal	2.4g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(金) 二種のチキンステーキ ★塩胡椒味&味噌味★	竹輪天 蓮根のペペロンチーノ	270kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	小麦・卵 乳
23(月)	勤労感謝の日				
24(火) ジャンボシューマイ 牛肉コロッケ	昆布の炒煮・カニサラダ	410Kcal	2.2g	塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
25(水) 黒鯛の味噌漬焼	ワカメ生姜醤油 小松菜ナムル	284kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵
26(木) ヒレカツ・カニ足フライ	塩焼きそば こんにゃく甘辛煮	373kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 乳
27(金) 白身魚フライ&サラダチキン ～手作りタルタルソース～	青梗菜とハムの胡椒炒め オクラの梅和え	475kcal	2.3g	塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
30(月) アジフライ・ウインナー	ツナのジンジャースパ ひじきのサラダ	301Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	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):  
**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