



夕宅配弁当「おげんきですか」12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(火)	金沢ビーフカレーフライ ハムステーキ	豚キムチ インゲンの塩昆布和え	336Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦 乳・卵
2(水)	豚バラ肉の角煮風 竹輪天	コーンの磯煮 小松菜ピーナッツ和え	315kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※御大根天つゆ(P) 小麦 落花生
3(木)	銀鮭の塩焼 ～きのこおろしソース～	蓮根の金平風 フロッコリーの豆板醤和え	287kcal	3.6g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
4(金)	鶏肉のガリバタ醤油フライ ほうれん草オムレツ	筍と高菜のピリ辛炒め ワカメと玉ねぎのサラダ	260kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦 乳・卵
7(月)	イワシフライ(レモン付)	和風マカロニ 人参の中華風ごま和え	336kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) えび・小麦 乳
8(火)	千キンソテー ～ねぎ塩ソース～	里芋のそぼろ煮 オクラの梅和え	309kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
9(水)	ホキのピリマヨ焼 ビーフメンチカツ	ワカメとビーンズサラダ ゴボウ甘醤油和え	384kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦 乳・卵
10(木)	エビカツ・赤魚フライ	ビーフンの中華炒め 青梗菜と人参のごまサラダ	451kcal	3.1g	塩分 控えめ	※タルタルソース(P) えび 小麦・卵
11(金)	鯖の照焼・ヒレカツ	豚丼風煮 シルバーサラダ	412kcal	2.0g	塩分 控えめ	小麦 乳・卵
14(月)	ジャンボシューマイ ささみチーズフライ	ほうれん草ソテー 蓮根のさっぱりサラダ	374Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※辛子(P) えび・カニ 小麦・乳・卵
15(火)	黒鯛の味噌漬焼き だし巻玉子	もやしとひき肉のピリ辛醤油炒め こんにゃく甘辛煮	307kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
16(水)	牛タン入ハンバーグ ～ペッパーソース～	焼きそば 牛蒡サラダ	405kcal	2.7g	塩分 控えめ	小麦 乳・卵
17(木)	鶏肉の竜田揚げ ～ソースマリネ～	大根とツナの煮物 もやしナムル	463kcal	1.8g	塩分 控えめ	小麦 乳・卵
18(金)	豚肉のソテー ～ガーリックトマトソース～	小松菜のコチュジャン炒め キャベツのごま和え	272kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ちょいかけ カレー(P) 小麦
21(月)	焼餃子 スパイシーメンチカツ	豚肉の香味炒め 人参とコーンのサラダ	398kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※餃子のタレ(P) 小麦 乳・卵
22(火)	千キンカツ ～おろしソース～	回鍋肉 三色煮豆	461kcal	2.0g	塩分 控えめ	小麦・乳
23(水)	天井風 (白身天&イカ天)	竹輪とピーマンの炒煮 バンサンスー	328kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ねい梅(P) 小麦 乳・卵
24(木)	鯖の味噌煮 中華千り春巻き	アラビアータ ひじきのサラダ	449Kcal	5.4g		かに・小麦 卵
25(金)	マンダイのバジルオイル焼き ホタテ入クリームフライ	親子煮 オクラのお浸し	408kcal	2.8g	塩分 控えめ	小麦 乳・卵
28(月)	銀鮭の塩焼 厚焼玉子	筑前煮 フロッコリーごま醤油和え	359Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵

12月29日～1月5日までお休みさせていただきます。

※ 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