



**あけましておめでとございます  
本年も宜しくお願い致します**

	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
6(水)	エビフライ カレー餃子	高菜の和風スパ もやしと油揚げのごま和え	320kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
7(木)	白身魚の唐揚げ ～中華マリネ～	親子煮 小松菜とツナの粒マスタード和え	439kcal	2.4g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
8(金)	豚肉の南蛮炒め ～手作りタルタルソースがけ～	大豆とひじきの煮物 ブロッコリーの辛子和え	350Kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
<b>成人式</b>						
11(月)						
12(火)	黒鯛の味噌漬焼 とんかつ	カリフラワー中華和え 切干大根南蛮漬	395kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
13(水)	天ぷら盛合わせ (イカ天&鶏天)	春雨の韓国風炒め ほうれん草とコーンのソテー	352kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根天つゆ(P) 小麦・卵
14(木)	根菜入りハンバーグ エビカツ	肉じゃが オクラの梅和え	344kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根ポン酢(P) えび・小麦 卵・乳
15(金)	チキンソテー ～バンバンジーソース～	焼きそば ワカメ生姜醤油	326kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
18(月)	牛肉たっぷりメンチカツ パンプキンキッシュ風	鶏肉の香味炒め インゲンの塩昆布和え	284Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
19(火)	焼餃子・春巻	切干大根炒煮 蓮根の味噌マヨ和え	323kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※餃子のタレ(P) えび・小麦 卵
20(水)	鯖の味噌煮	竹輪のカレー醤油炒め ワカメと玉ねぎのサラダ	373kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(木)	フライドチキン 山芋焼き	豚肉のぼん酢炒め ひじきのサラダ	321kcal	3.0g	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
22(金)	銀鮭の塩焼 竹輪天	春雨の塩だれ炒め 人参サラダ	315kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵
25(月)	2種のチキステーキ (味噌味&塩胡椒味)	里芋のバター醤油風味 ブロッコリーの豆板醬炒め	198Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(火)	鯖の南蛮焼き 肉詰めいなり	白滝炒煮 大根甘酢漬	333Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
27(水)	鶏肉の竜田揚 &さんまの竜田揚 (葱だれソース)	豚キムチ もやしナムル	499kcal	3.8g		小麦
28(木)	豚ロースソテー ～おろしソース～	塩焼きそば こんにやく甘辛煮	269kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ねり梅(P) 小麦
29(金)	ホキのバター焼き	栗かぼちゃコロケ 蓮根のペペロンチーノ	324kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・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

大泉町大字古米22-20 TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251