2月 夕宅配弁当「おげんきですか」2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(月)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	アラビアータ オクラのお浸し	283kcal	3.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵 乳
2(火)	銀鮭の塩焼 紅しょうがのザクうま揚	もやしと人参の和え物 レモンサラダ	383kcal	3.6g	エネルギー控えめ	小麦・卵 乳
3(水)	豚バラ肉の角煮風 竹輪天	鶏肉の香味炒め シルバーサラダ	405Kcal	2.3g	塩分控えめ ※卸大根天つゆ（P）	小麦・卵 乳
4(木)	白身魚の唐揚 ～中華マリネソース～	春雨の塩だれ炒め ブロッコリーのおかか和え	341kcal	2.7g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※なめ茸（P）	小麦
5(金)	ジャンボシューマイ フライドチキン	青梗菜炒め ツナサラダ	465kcal	2.3g	塩分控えめ ※辛子（P）	えび・かに 小麦・卵
8(月)	エビフライ ～手作りタルタルソース～	ツナのジンジャースパゲティ ワカメのコーンのナムル	395kcal	2.7g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	えび・小麦 卵
9(火)	餃子 ～韓国風味噌だれ～	焼きそば カリフラワーサラダ	398kcal	3.9g	エネルギー控えめ	小麦・卵 乳
10(水)	チキンカツ ～おろしソース～	焼肉 キャベツのキムチ	428kcal	3.0g	塩分控えめ	小麦・卵 乳
11(木)	建国記念の日					
12(金)	鯖の南蛮焼 イカの生姜焼き	大根のコンソメ煮 バンサンスー	497kcal	2.6g	塩分控えめ	小麦・卵 乳
15(月)	豆腐ハンバーグ ポテマヨコロッケ	回鍋肉 ブロッコリーの辛子和え	428Kcal	3.7g	※卸大根ポン酢（P）	小麦・卵 乳
16(火)	チキンソテー ～ペッパーソース～	ビーフンの中華炒め ワカメと麸の酢の物	305kcal	2.8g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※のり佃（P）	小麦
17(水)	クリームチーズメンチカツ ウインナー	大根の旨煮 牛蒡サラダ	344kcal	2.8g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※たいみそ（P）	小麦・卵 乳
18(木)	ソースカツ丼風	里芋のバター醤油風味 もやしナムル	324kcal	4.2g	エネルギー控えめ	小麦・卵 乳
19(金)	黒鯛の味噌漬焼 たこ生姜天（焼物）	豚キムチ 蓮根とゆかりの味噌マヨ和え	300kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵
22(月)	金沢ビーフカレーフライ オムレツ	チンジャオロース わかめと玉ねぎのサラダ	361Kcal	1.7g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵 乳
23(火)	天皇誕生日					
24(水)	鶏肉の竜田揚 ～バーベキューソース～	豚肉の韓国風炒め こんにゃく甘辛煮	481kcal	3.1g	塩分控えめ	小麦・落花生
25(木)	チーズのせハンバーグ ＆チキンソテー ～トマトバジルソース～	コーンの磯煮 人参梅肉和え	323kcal	3.7g	エネルギー控えめ	小麦・卵 乳
26(金)	イワシフライ ★レモン付★	ビビンバ 蓮根のペペロンチーノ	344kcal	1.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	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。

★今年の節分★
2月2日

東毛給食センター
大泉町大字古氷22-20TEL 0276(62)4181
FAX 0276(62)7251