



夕宅配弁当「おげんきですか」6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)	肉じゃが 照焼チキン	野菜たっぷり焼肉 青梗菜と人参のごまサラダ	266kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦
2(水)	ビビンバ ハムチーズフライ	筍とインゲンの煮物 大根甘酢漬け	299Kcal	4.3g	エネルギー 控えめ	小麦・乳
3(木)	豆腐ハンバーグ ~きのおろしソース~	鶏肉と茄子の甘辛味噌炒め 白こんにやくサラダ	544kcal	2.8g	塩分 控えめ	かに・小麦 卵
4(金)	回鍋肉 ぶりの南蛮焼き	春雨の塩だれ炒め カリフラワーの和え物	329kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
7(月)	海老のビスクフライ ウインナー	蓮根の金平風 ワカメ生姜醤油	293kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
8(火)	鮭の塩焼 厚焼き玉子	アラビアータ オクラのお浸し	249kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
9(水)	豚バラ肉の角煮風 竹輪天	コーンの磯煮 青梗菜のナムル	337kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	小麦
10(木)	酢豚 ジャンボシューマイ	切干大根ソテー 和風サラダ	418kcal	2.6g	塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵 乳
11(金)	チキンソテー ~パンバンジーソース~	チャプチェ こんにやく甘辛煮	311kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
14(月)	鯖の味噌煮	スタミナ金平 ワカメとコーンのサラダ	377Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
15(火)	天ぷら盛合わせ	チンジャオロース 大根と桜エビの煮物	546kcal	2.0g	塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	えび・小麦 卵
16(水)	油淋鶏	春雨の中華風和え 小松菜とツナの粒マスタード和え	497kcal	4.2g		小麦・卵 乳
17(木)	牛丼風煮・ヒレカツ	蓮根のペペロンチーノ ブロッコリーの豆板醤和え	255kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
18(金)	デミハンバーグ	竹輪のカレー醤油炒め もやしと人参の和え物	369kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(月)	黒鯛の味噌漬焼 イカフライ	サツマイモサラダ キャベツのゆず風味	362Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
22(火)	鯖の西京焼 メンチカツ	鶏じゃがガーリック甘辛煮 ワカメと麩の酢の物	350Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
23(水)	ソースカツ丼風	ビーフンのキムチ炒め 牛蒡サラダ	304kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(木)	白身魚の唐揚 ~中華マリネ~	豚肉のきのこの枝豆炒め 小松菜ピーナツ和え	421kcal	3.1g	塩分 控えめ	小麦・落花生
25(金)	豚肉の生姜炒め 焼餃子	ひじきの炒煮 シークワサーサラダ	352kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦
28(月)	ソーセージカツ グラタン	塩焼きそば 人参とコーンのサラダ	297Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・乳
29(火)	筑前煮 鯖の南蛮焼き	豚肉の韓国風炒め ピーマンとツナのサラダ	511Kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
30(水)	豚ロースソテー ~おろしソース~	ワカメと玉ねぎのサラダ もやしと油揚げの和え物	381kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳

※ お弁当の注文の変更やキャンセルは**当日の9時30分まで**となります。予めご了承ください。

※ 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。**

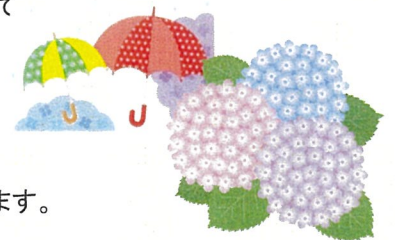
※ **温める場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)を全て取り出して下さい。**

※ 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

大泉町大字古水22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251