



夕宅配弁当「おげんきですか」7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(木)	ビビンバ・ぶりの照焼	里芋のバター醤油 赤フレンチサラダ	362kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦 卵・乳
2(金)	水餃子～ネギ辛ソース～ ハムチーズフライ	春雨の塩だれ炒め 小松菜のお浸し	313kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
5(月)	銀鮭の塩焼・厚焼玉子	豚肉の中華炒め ワカメと麩の酢の物	349kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵
6(火)	厚切ロースとんかつ	焼きそば ひじきのサラダ	405kcal	4.1g	※卸大根ポン酢(P)	かに 小麦・卵
7(水)	ハンバーグ ～バジルトマトソース～	じゃが芋の旨煮 ブロッコリー豆板醤和え	308Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
8(木)	エビフライ&ウインナー	大根と桜エビの煮物 蓮根の甘酢和え	265kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび 小麦・卵
9(金)	2種のチキンステーキ ＜醤油&塩胡椒＞	回鍋肉 オクラの梅和え	318kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
12(月)	万鯛の葱マヨ醤油焼き ヒレカツ	ブロッコリーの辛子和え キャベツのゆず風味	329kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(火)	白身魚の唐揚 ～サムジャンマリネ～	豚肉と野菜の味噌炒め 切干大根南蛮漬	347kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
14(水)	ホッケの塩焼・竹輪天	アラビアータ ツナサラダ	295kcal	3.6g	エネルギー 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	落花生 小麦・卵
15(木)	豚バラ肉の角煮風 ジャンボシューマイ	青梗菜炒め ゴボウの甘醤油和え	464kcal	2.2g	塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵 乳
16(金)	鶏肉の竜田揚 ～ねぎ塩ソース～	白滝炒煮 もやしナムル	381kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
19(月)	黒鯛の味噌漬焼き	焼肉 中華サラダ	372Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
20(火)	焼餃子 チンジャオロース	生揚げの旨煮 ワカメ生姜醤油	318kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦
21(水)	豆腐ハンバーグ グラタン風フライ	ペペロンチーノ 大根甘酢漬	370kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根ポン酢(P) 中辛カレー(P)	えび・小麦 卵・乳
22(木)	★ お休みさせていただきます ★					
23(金)	7/22 7/23					
26(月)	ささみ天&イカ天	豚肉とときのこの枝豆炒め 人参とコーンのサラダ	468Kcal	2.0g	塩分 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	小麦・卵
27(火)	ベーコンマヨカツ オムレツ	竹輪と野菜の煮物 小松菜酢味噌和え	341Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ケチャップ(P) のり佃(P)	小麦・卵 乳
28(水)	ホキのピリマヨ焼	チャプチェ ブロッコリーごま醤油和え	268kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
29(木)	鯖の照焼 エビ入三角春巻き	醤油フレンチサラダ ザーサイ	377kcal	5.0g	エネルギー 控えめ	えび 小麦・卵
30(金)	チキンソテー ～ガーリックトマトソース～	インゲンと春雨のピリ辛炒め オクラのお浸し	264kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦

※ 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。



大泉町大字古氷22-20

東毛給食センター

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251