


	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
2(月)	焼餃子・大葉春巻	炒り鶏 かにサラダ	396kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P)	かに・小麦 卵・乳
3(火)	豚バラ肉の角煮風 アスパラベーコンフライ	里芋のバター醤油風味 ワカメとツナの和え物	484kcal	2.5g	塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
4(水)	鶏肉の竜田揚 ～パーベキューソース～	蓮根のペペロンチーノ 大根甘酢漬け	465kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(木)	塩じゃがコロケ ほうれん草オムレツ	豚すき煮 ブロッコリーと人参のごま和え	299kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(金)	銀鮭の塩焼～玉葱マリネ～	豚肉の韓国風炒め ゴボウ甘醤油和え	439kcal	3.4g		小麦・卵 乳

8月2週目(9日～13日)までお休みさせていただきます

16(月)	エビフライ	ひじきの炒煮 インゲンの塩昆布和え	367Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・小麦 卵
17(火)	豚肉の生姜炒め 竹輪天	じゃが芋の旨煮 もやしと油揚げの和え物	359kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	小麦
18(水)	チキンソテー ～パンバンジーソース～	オクラのお浸し チャプチェ	316kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
19(木)	ホキの七宝焼 ナスの肉詰め焼	ワカメとコーンのサラダ ポテトサラダ	368kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	えび・小麦 卵・乳
20(金)	ソースカツ丼風	牛肉とゴボウのしぐれ煮 小松菜とツナの粒マスタード和え	423kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦・乳
23(月)	ブラックカレーコロケ 黒コショウハムステーキ	ワカメ生姜醤油 赤フレンチサラダ	411Kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(火)	ぶりの南蛮焼・つくね串	ホイコーロー 小松菜ピーナツ和え	388Kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※たいみそ(P)	落花生・小麦 卵・乳
25(水)	水餃子 ハムチーズフライ	人参ともやしの炒め物 ブロッコリー辛子和え	386kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 ポン酢(P)	小麦・乳
26(木)	豆腐ハンバーグ ～照焼ソース～	アスパラと豚肉の炒め物 切干大根南蛮漬け	481kcal	2.8g	塩分 控えめ	小麦・卵
27(金)	ロースとんかつ ～おろしソース～	塩焼きそば 白こんにゃくサラダ	470kcal	2.7g	塩分 控えめ 	小麦・卵 乳
30(月)	2種のチキンステーキ	コーンの磯煮 ゴボウサラダ	319Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
31(火)	海鮮シューマイ レモンささみフライ	大根とツナの煮物 ワカメ中華サラダ	270Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	えび・かに 小麦・卵

※ 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

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251

大泉町大字古氷22-20