



夕宅配弁当「おげんきですか」9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(水)	豚バラ肉の角煮風 ピーマンの肉詰焼き	蓮根のペペロンチーノ ブロッコリーごま醤油あえ	373Kcal	2.7g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・卵乳
2(木)	銀鮭の塩焼 ~きのこおろしソース~	鶏のカレー炒め 人参梅肉和え	249kcal	2.8g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵
3(金)	油淋鶏風	もやしとひき肉のピリ辛炒め 大根甘酢漬け	421kcal	3.5g		小麦
6(月)	黒鯛の味噌漬焼き	ジャーマンポテト 中華サラダ	465kcal	2.9g	塩分控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵乳
7(火)	ビビンバ ホタテ風味カツ	キャベツと厚揚げのピリ辛炒め ひじきのサラダ	296kcal	4.5g	エネルギー控えめ	かに・小麦 卵・乳
8(水)	ハンバーグ ~デミグラスソース~	チンジャオロース こんにゃく甘辛煮	334Kcal	2.7g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
9(木)	天ぷら盛合わせ	アラビアータ ゴボウ甘醤油和え	258kcal	2.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	小麦・落花生
10(金)	ジャンボシューマイ エビカツ	竹輪のカレー醤油炒め 白滝炒煮	409kcal	2.9g	塩分控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵
13(月)	ぶりの照焼 ボロニヤソーセージ	ナポリタン ワカメと麩の酢の物	352kcal	2.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	かに・小麦 卵・乳
14(火)	焼餃子 ハムチーズフライ	焼きそば シークワサーサラダ	323kcal	2.4g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦・乳
15(水)	白身魚の唐揚げ ~サムジャンマリネ~	スタミナ金平 人参とコーンのサラダ	370kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
16(木)	照焼チキン 白身魚フライ	味の花 蓮根の梅和え	313kcal	4.4g	エネルギー控えめ	小麦・乳
17(金)	アジフライ チキンのオープン焼き	ひじきの炒煮 青菜のごま和え	356kcal	2.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵乳
20(月)	<div style="text-align: center;"> <p>おいせ 通常の宅配弁当はお休みとさせていただきますが、 敬老の日の特別な仕出し弁当をご準備しております。改めてお知らせいたします。敬老の日</p> </div>					
21(火)	てりまヨハンバーグ 明太もちフライ	鶏肉と野菜の塩だれ炒め 筍の煮物	398kcal	3.1g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵乳
22(水)	豚肉の生姜炒め 竹輪天	もやしナムル ブロッコリー豆板醤和え	346kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※卸大根天つゆ(P)	小麦・卵乳
23(木)	<p>秋分の日</p>					
24(金)	チキンソテー ~パンパンジーソース~	ビーフンのキムチ炒め オクラのお浸し	339kcal	3.6g	エネルギー控えめ	小麦・乳
27(月)	牛すき煮 メンチカツ	青梗菜のオイスター炒め 人参の中華風和え	370Kcal	2.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵乳
28(火)	ソースカツ丼風	切干大根炒煮 白こんにゃく梅肉和え	340Kcal	3.8g	エネルギー控えめ	小麦・卵乳
29(水)	鯖のカレー醤油焼 ミニがんも	人参ともやしの炒め物 マカロニのトッポギ風	656kcal	2.4g	塩分控えめ	小麦・乳
30(木)	豚肉の味噌焼き 揚げ餃子	塩焼きそば ゴボウサラダ	463kcal	2.6g	塩分控えめ ※餃子のタレ(P)	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

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251