

	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(金)	チキンのオープン焼 エビカツ	肉じゃが・大根キムチ	419kcal	2.7g	塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
4(月)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	牛肉とゴボウのしぐれ煮 ワカメと麩の酢の物	304kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
5(火)	鶏肉の竜田揚 ～おろしソース～	アラビアータ もやしナムル	388kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(水)	天ぷら盛り合わせ	春雨の塩だれ炒め 小松菜とツナの粒マスタード和	317kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根 天つゆ(P) 小麦・卵 乳
7(木)	黒鯛の味噌漬焼き	鶏肉のカレー炒め 生揚げの旨煮	364kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵
8(金)	蒸餃子&チキンソテー ～葱ダレ～	白滝炒煮 ブロッコリー辛子和え	338kcal	4.7g	エネルギー 控えめ	小麦
11(月)	ソースカツ丼風	蓮根のペペロンチーノ ひじきの炒煮	450Kcal	2.7g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(火)	銀鮭の塩焼 ～ペッパーソース～	里芋のそぼろ煮 切干大根南蛮漬け	329kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵
13(水)	白身魚フライ&エビフライ	三色煮豆 カリフラワーナムル	386kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) えび・落花生 小麦・卵
14(木)	豚肉の生姜焼き 竹輪天	大根とツナの煮物 かにサラダ	387kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根 天つゆ(P) かに・小麦 卵
15(金)	チキンソテー ～バンバンジーソース～	ビーフンの中華炒め こんにゃく甘辛煮	312kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
18(月)	回鍋肉 ジャンボシューマイ	コーンの磯煮 小松菜と人参のマヨサラダ	400Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※辛子(P) えび・かに 小麦・卵
19(火)	牛すき煮 ベーコンチーズフライ	さいの目野菜の中華炒め ゴボウの甘醤油和え	333Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・乳
20(水)	イカカツ きのこバター醤油オムレツ	大根甘酢漬け マカロニトッポギ風	370kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	※中辛カレー(P) 小麦・卵 乳
21(木)	豚肉の生姜焼 ～シャリアビンソース～	もやしとひき肉のピリ辛醤油炒め 人参梅肉和え	337kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
22(金)	鯖の味噌焼 塩じゃがコロッケ	筑前煮 バンサンスー	470kcal	3.6g		小麦・乳
25(月)	炭火焼つくね 目玉焼きフライ	塩焼やきそば ひじきサラダ	390Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(火)	豚肉の南蛮炒め ～手造りタルタルソース～	切干大根炒煮 小松菜酢味噌和え	399Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
27(水)	2種のチキンステーキ	蓮根のさっぱりサラダ ツナとキャベツのサラダ	388kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
28(木)	タラの唐揚 ～サムジャンマリネ～	豚キムチ シルバーサラダ	331kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
29(金)	カツ丼風	竹輪のカレー醤油炒め オクラのお浸し	466kcal	3.5g		小麦・卵 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。

