



# 夕宅配弁当「おげんきですか」11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(月)	焼餃子 ハムカツ	スタミナ金平 ブロッコリーおかか和え	367kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦・卵 乳
2(火)	ハンバーグ&ウインナー	里芋のバター醤油風味 もやしナムル	285kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根ポン酢(P) なめ茸(P)	小麦・卵 乳
3(水)	<b>★文化の日★</b>					
4(木)	鯖の味噌煮・つくね串	三色煮豆 和風サラダ	367kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
5(金)	チキンソテー ～パンパンジーソース～	海鮮キムチ春雨 竹輪の煮物	331kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 乳
8(月)	ブラックカレーコロケ チヂミ	親子煮 ワカメとコーンのサラダ	403Kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
9(火)	鶏肉の竜田揚 ～バーベキューソース～	ペペロンチーノ 大根の甘酢漬	460kcal	3.2g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(水)	肉じゃが・銀鮭の塩焼	パンサンスー ゴボウサラダ	381kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
11(木)	竹輪のチリソース ジャンボ肉焼売	焼きそば ほうれん草のお浸し	387kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
12(金)	豚ロースソテー ～ガーリックベッパースソース～	春雨の塩だれ炒め こんにやく甘辛煮	421kcal	3.1g	塩分 控えめ	小麦・乳
15(月)	味噌チキンカツ	アラビアータ 小松菜ピーナッツ和え	311Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	落花生 小麦・卵・乳
16(火)	豚肉の生姜炒め 鯖の照焼	大豆とひじきの煮物 人参の梅肉和え	373Kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※のり佃(P)	小麦
17(水)	コーンコロケ カボチャグラタン	ビビンバ 筍の煮物	482kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18(木)	ホキの明太子焼 オムレツ	もやしと人参の和え物 キャベツの辛子和え	269kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※中辛カレー(P)	小麦・卵 乳
19(金)	豆腐ハンバーグ 鶏マヨカツ	蓮根の金平風 シルバーサラダ	395kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 ポン酢(P)	かに・小麦 卵・乳
22(月)	黒鯛の味噌漬け焼	豚キムチ 人参の中華風ごま和え	273Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
23(火)	<b>★勤労感謝の日★</b>					
24(水)	白身魚フライ・エビカツ	鶏肉の香味炒め 青梗菜ナムル	329kcal	2.4g	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
25(木)	豚バラ肉の角煮風 若どりの唐揚げ	蓮根のペペロンチーノ ポテトサラダ	437kcal	2.0g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(金)	チキンソテー&蒸餃子 ～ピリ辛ソース～	焼肉 ブロッコリーの辛子和え	297kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
29(月)	銀鮭の塩焼・竹輪天	豚肉の韓国風炒め オクラのお浸し	331Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
30(火)	ホイコーロー 生姜香る鶏天	塩焼きそば もやしの中華和え	366Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	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。

勤労感謝の日



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