



# 夕宅配弁当「おげんきですか」12月分献立表



12月	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)	鯖の味噌煮 つくね串	春雨の塩だれ炒め ブロッコリーの豆板醤和え	364Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
2(木)	ジャンボ焼売 アジフライ	金平 わかめとコーンのサラダ	385kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※辛子(P) えび・かに 小麦・卵
3(金)	牛肉入りコロッケ 大豆ナゲット	和風マカロニ レンコンの味噌マヨ和え	327kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P)中辛 小麦・卵 乳
6(月)	焼餃子 ハムチーズフライ	ビーフン ワカメ味噌醤油	328kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※餃子のタレ(P) 小麦・卵 乳
7(火)	鶏肉の塩だれ焼 ウインナー	カレーコロッケ 大根のコンソメ煮	383kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ草(P) 小麦・卵 乳
8(水)	竹輪のチリソース 親子風オムレツ	白滝炒煮 人参とコーンのサラダ	406Kcal	2.2g	塩分 控えめ	小麦・卵
9(木)	豆腐ハンバーグ ～おろしソース～	野菜たっぷり焼肉 レンコンの梅和え	466kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦・卵
10(金)	鶏肉の竜田揚 ～ソースマリネ～	さいの目野菜の中華炒め もやしナムル	386kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
13(月)	銀鮭の塩焼 厚焼き玉子	豚キムチ ブロッコリーのおかか和え	335kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵
14(火)	エビフライ(レモン付)	ひじきの炒煮 青菜の酢味噌和え	240kcal	1.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵
15(水)	牛すき煮・照焼チキン	塩焼きそば 大根の甘酢漬	305kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
16(木)	味噌チキンカツ	竹輪と野菜の煮物 ワカメ生姜醤油	256kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
17(金)	ハンバーグ ～黒コショウソース～	アラビアータ オクラのお浸し	376kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
20(月)	豚肉の生姜炒め カリカリささみ揚	大根と油揚げの煮物 青菜のごま和え	450kcal	3.2g	塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・卵
21(火)	ビビンバ・揚げ餃子	春雨の韓国風炒め こんにゃく甘辛煮	281kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵 乳
22(水)	筑前煮・鯖の南蛮焼	レンコンのパペロンチーノ 切干大根南蛮漬け	387kcal	3.6g	エネルギー 控えめ	※ねり梅(P) 小麦・卵 乳
23(木)	白身魚フライ・エビカツ	里芋のバター醤油風味 ひじきサラダ	467kcal	3.1g	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・乳
24(金)	ホキのバター焼き ～ガーリックトマトソース～	青菜の生姜炒め サツマイモサラダ	281kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(月)	塩だれカルビメンチ キャベツ焼き	焼きそば ワカメと麩の酢の物	292Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
28(火)	かき揚・銀鮭の塩焼き	牛肉とゴボウのしぐれ煮 ツナサラダ	265Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根 天つゆ(P) 小麦

## ★お知らせ★

**28日(火)は使い捨て食器でのお届けになります。**  
お食事後は、各ご家庭で容器の廃棄をおねがいいたします。

## ★年末年始のお休み★

**12月29日(水)～2022. 1月5日(水)までお休みとなります。**



※ 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

大泉町大字古水22-20