



夕宅配弁当「おげんきですか」2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(火)	餃子～ねぎ味噌ソース～ 春巻	人参ともやしのうま塩炒め サツマイモサラダ	293kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
2(水)	たら唐揚げ&鶏の竜田揚 ～サムジャンマリネ～	牛肉とゴボウのしぐれ煮 ワカメとコーンのサラダ	410Kcal	2.4g	塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦
3(木)	豚肉の生姜炒め ヒレカツ	塩焼きそば 切干大根南蛮漬け	344kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
4(金)	天ぷら盛り合わせ	親子煮 竹輪のカレー醤油炒め	372kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根 天つゆ(P) 小麦・卵
7(月)	ジャンボシューマイ イカかつ	里芋のそぼろ煮 ワカメ生姜醤油	399kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※辛子(P) えび・かに 小麦・卵・乳
8(火)	黒鯛の味噌漬焼 さつま揚げ	コーンの磯煮 オクラのお浸し	290kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵 乳
9(水)	ビビンバ 塩レモンチキンカツ	大根とツナの煮物 ゴボウサラダ	313kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(木)	豚肉のソテー ～ペッパーソース～	さいの目野菜の中華炒め レンコンの梅和え	400kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
11(金)	❖❖ 建国記念日 ❖❖					
14(月)	ソースカツ丼風	ひじきの炒煮 ブロッコリー辛子和え	310Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
15(火)	鯖の南蛮焼・つくね	もやしの中華和え かにサラダ	342kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	かに・小麦 卵・乳
16(水)	竹輪のチリソース チキンステーキ	ビーフン 人参とコーンのサラダ	313kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
17(木)	豆腐ハンバーグ スペイン風オムレツ	白滝炒煮 大根甘酢漬	385kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根ポン酢(P) ねり梅(P) 小麦・卵 乳
18(金)	鯖の味噌煮	金平 シルバーサラダ	382kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵
21(月)	豚肉のチリソース炒め 焼餃子	和風マカロニ ポテトサラダ	336Kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※餃子の たれ(P) 小麦・卵 乳
22(火)	チキンソテー ～棒棒鶏ソース～	春雨の塩だれ炒め もやしナムル	369Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
23(水)	🌸 天皇誕生日 🌸					
24(木)	鯖のカレー醤油焼 エビカツ	大根の旨煮 ツナサラダ	410kcal	3.4g		えび・小麦 乳
25(金)	豚肉南蛮炒め	ミートスパゲティ こんにゃく甘辛煮	353kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) かに・小麦 卵・乳
28(月)	デミハンバーグ・唐揚	豚肉の韓国風炒め ブロッコリーと人参のごま和え	339Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(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

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251