3月 夕宅配弁当「おげんきですか」3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)	タコキャベツカツ 照焼チキン	麻婆春雨 筍と高菜のピリ辛炒め	317kcal	2.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦 卵・乳
2(水)	豚肉の生姜炒め モーカの竜田揚～トマトソース～	和風スパゲティ ゴボウの土佐和え	300Kcal	4.2g	エネルギー控えめ ※のり佃(P)	かに・小麦 卵
3(木)	味噌チキンカツ	塩焼きそば・ワカメ生姜醤油	253kcal	2.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
4(金)	筑前煮　鱒の南蛮焼	豚肉の香味炒め ポテトサラダ	390kcal	5.2g	エネルギー控えめ	小麦・卵 乳・落花生
7(月)	ジャンボシューマイ ささみフライ	スタミナ金平・洋風野菜炒め	407kcal	2.0g	塩分控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
8(火)	鯖の味噌焼・肉じゃが	蓮根ペペロンチーノ 青菜のごま和え	388kcal	2.7g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※なめ茸(P)	小麦
9(水)	アジフライ スペイン風オムレツ	竹輪のカレー醤油炒め オクラのお浸し	281kcal	2.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・卵 乳
10(木)	豆腐ハンバーグ 鶏の竜田揚	里芋のバター醤油風味 ブロッコリー豆板醤和え	410kcal	2.9g	塩分控えめ ※卸大根ポン酢(P)	小麦・卵 乳
11(金)	ミートスパゲティ ロース豚カツ	大根旨煮・もやしナムル	406kcal	4.4g	※とんかつソース(P)	小麦
14(月)	白身魚フライ 竹輪の磯辺揚	ゴボウサラダ 人参の中華風ごま和え	407Kcal	2.5g	塩分控えめ	小麦・卵 乳
15(火)	鯖の照焼 根菜クリーミーフライ	豚すき煮・ツナサラダ	395kcal	2.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵 乳
16(水)	豚肉の南蛮炒め ～タルタル付～	塩じゃがコロッケ 竹輪と野菜の煮物	379kcal	3.1g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※タルタルソース(P)	小麦・卵
17(木)	チキンソテー ～棒々鶏ソース～	大根とツナの煮物 春雨の中華和え	416kcal	2.8g	塩分控えめ	小麦
18(金)	かき揚・豚天	鶏肉の香味炒め かにサラダ	405kcal	1.9g	塩分控えめ ※卸大根天つゆ(P)	かに・小麦 卵
21(月)	春分の日					
22(火)	ビビンバ・餃子	ビーフンの炒め物 オクラの梅和え	262Kcal	3.1g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦・卵 乳
23(水)	白身魚＆鶏肉の竜田揚 ～中華マリネ～	生揚の旨煮 春雨の塩だれ炒め	438kcal	2.3g	塩分控えめ ※のり佃(P)	小麦
24(木)	ハンバーグ・オムレツ ～シャリアピンソース～	五目焼きそば 人参とコーンのサラダ	295kcal	2.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵 乳
25(金)	厚切りソーセージカツ 蓮根まんじゅう	もやしとひき肉の炒め物 うずら煮豆	408kcal	2.0g	塩分控えめ	小麦・乳
28(月)	チキンカツ～おろしソース～	豚肉の中華炒め ブロッコリーと人参のごま和え	356Kcal	1.4g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵 乳
29(火)	エビカツ・かに足フライ	ピーマンと油揚げの炒め物 切干大根南蛮漬け	348Kcal	2.5g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※タルタルソース(P)	えび・かに 小麦・卵
30(水)	ホッケの塩焼・つくね	里芋のそぼろ煮 シルバーサラダ	341kcal	3.8g	エネルギー控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
31(木)	竹輪のチリソース じゃがいもキッシュ風	白滝炒煮 ゴボウの甘醤油和え	276kcal	3.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※ケチャップ(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