



夕宅配弁当「おげんきですか」5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
5月2日(月)～5月6日(金)までお休みさせていただきます						
9(月)	蒸餃子～韓国風味噌だれ～ 明太もちフライ	五目金平 オクラの梅和え	313Kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
10(火)	ヒレカツ	白滝炒煮 ゴボウサラダ	275kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
11(水)	豚肉の生姜炒め チーズ入白身魚フライ	そぼろひじき 蓮根ペペロンチーノ	276kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(木)	竹輪のチリソース 黒鯛の味噌漬焼	豚肉の韓国風炒め パンサンスー	300kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
13(金)	チキンソテー ～黒コショウソース～	切干大根炒煮 もやしナムル	307kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
16(月)	ハンバーグ ～おろしソース～	里芋のバター醤油風味 春雨の塩だれ炒め	360Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
17(火)	ビビンバ 鱈の西京焼	枝豆サラダ 大根と油揚げの煮物	356Kcal	4.5g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
18(水)	豚肉南蛮炒め 餃子	塩焼きそば ブロッコリー辛子和え	353kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵 乳
19(木)	白身魚の唐揚 & スチームチキン ～中華マリネ～	豚肉の香味炒め 昆布の生姜煮	320kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
20(金)	ハムカツ とうもろこし香ばし揚	人参ともやし炒め うずら煮豆	377kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
23(月)	銀鮭の塩焼き 竹輪天	鶏肉のバター炒め ほうれん草お浸し	226Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
24(火)	チンジャオロース 鶏肉の竜田揚	アラビアータ 赤フレンチサラダ	351Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(水)	エビフライ	茄子と豚肉の味噌炒め 大根甘酢漬	354kcal	1.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵
26(木)	かぼちゃコロケ 揚げ餃子	ビーフンの中華炒め ツナサラダ	313kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・乳
27(金)	豚肉のチリソース炒め ミニメンチ	竹輪のカレー醤油炒め カリフラワーナムル	385kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
30(月)	ジャンボシューマイ レモンチキンカツ	大根とツナの煮物 人参とコーンのサラダ	360Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※中辛カレー(P)	エビ・カニ 小麦・卵・乳
31(火)	かき揚& サツマイモ天	じゃがいもの旨煮 蓮根とザーサイの炒め物	218Kcal	3.8g	エネルギー 控えめ ※卸大根天つゆ(P)	小麦

※ 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

大泉町大字古氷22-20