



夕宅配弁当「おげんきですか」6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(水)	ハンバーグ ～黒コショウソース～	竹輪と野菜の煮物 もやしナムル	336kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・乳
2(木)	とんかつ イカリングフライ	ペペロンチーノ 蓮根の梅和え	452kcal	3.1g	塩分 控えめ ※とんかつソース(P)	小麦・卵 乳
3(金)	焼肉・塩じゃがコロッケ	細切金平 サツマイモサラダ	399kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(月)	カリカリささみ揚 白身魚フライ	茄子と豚肉の味噌炒め ワカメとコーンのサラダ	447Kcal	2.4g	塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵 乳
7(火)	豚肉の生姜炒め チリソース春巻	キャベツのさつま揚げの煮物 牛蒡サラダ	277kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
8(水)	ハムカツ チキンナゲット	ビーフンの炒め物 カリフラワーナムル	299kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ちよいがけ カレー(P)	小麦・卵 乳
9(木)	チキンソテー ～パンパンジーソース～	大根と桜えびの煮物 もやしの甘酢サラダ	355kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
10(金)	竹輪のチリソース 黒鯛の味噌漬焼	焼きそば オクラのお浸し	287kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
13(月)	メンチカツ じゃがマゴオムレツ	青梗菜のナムル キャベツのお浸し	355Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
14(火)	白身の唐揚げ・揚シューマイ ～中華マリネ～	麻婆春雨 人参とこんにゃくごま酢和え	345kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
15(水)	鶏むねチキン南蛮炒め 竹輪天	昆布の炒煮 ツナサラダ	391kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
16(木)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	和風スパゲティ 大根と油揚げの煮物	346kcal	4.0g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
17(金)	かき揚げ*かぼちゃ天	鶏肉のこんにゃくの炒め物 和風キャベツサラダ	308kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	小麦
20(月)	白身魚フライ・グラタン	豚肉の韓国風炒め 人参とコーンのサラダ	239Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※味付けのり(P)	えび・小麦 乳
21(火)	万鯛の照焼・つくね	ハムポテトサラダフライ もやしと油揚げの和え物	377Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※めかぶ(P)	小麦・卵 乳
22(水)	チキンカツ・餃子 ～味噌だれ～	アラビアータ ピーマンとツナの中華和え	362kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
23(木)	チンジャオロース 鰯の西京焼き	蓮根金平風 ブロッコリーと人参のごま和え	253kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
24(金)	エビフライ	豚肉の香味炒め 赤フレンチサラダ	321kcal	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・小麦 卵
27(月)	牛肉コロッケ はんぺんボール	スタミナ金平 ひじきのごま醤油和え	374Kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	かに 小麦・卵・乳
28(火)	ビビンバ ジャンボシューマイ	塩焼きそば ハムと春雨の和え物	385Kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
29(水)	豚肉の生姜焼き	竹輪のカレー醤油炒め 別のゆず風味	385kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
30(木)	鶏肉の竜田揚 ～ソースマリネ～	じゃが芋の旨煮 ほうれん草のピーナッツ和え	474kcal	2.5g	塩分 控えめ ※のり佃(P)	落花生 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。

※ **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