



夕宅配弁当「おげんきですか」8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(月)	回鍋肉 ジャンボシューマイ	大豆とひじきの煮物 バンサンスー	452Kcal	3.0g	塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵
2(火)	白身魚フライ 豆腐ハンバーグ	豚すき煮 もやしナムル	347kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 ポン酢(P)	小麦・卵 乳
3(水)	豚ロースソテー ～おろしソース～	さいの目野菜の中華炒め かにサラダ	426kcal	2.4g	塩分 控えめ	かに 小麦・卵
4(木)	肉じゃが 黒鯛の味噌漬焼	蓮根ペペロンチーノ 牛蒡サラダ	362kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
5(金)	かき揚げ・かぼちゃ天	焼肉 大根甘酢漬け	273kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	小麦・乳
8(月)	エビフライ	筑前煮 オクラのお浸し	333Kcal	2.4g	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
9(火)	ビビンバ 四川風旨辛コロッケ	大根とさつま揚げの炒煮 ツナサラダ	415Kcal	2.9g	塩分 控えめ	小麦・乳
10(水)	竹輪のチリソース 枝豆平焼	蓮根金平風 青菜のピーナツ和え	281kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ケチャップ(P)	落花生 小麦・卵 乳

★お休みのお知らせ★ 8月11日(木)～8月19日(金)までお休みさせていただきます。



22(月)	エビカツ 甘辛ささみフライ	肉詰めいなり 春雨の中華風和え	387Kcal	4.5g	エネルギー 控えめ ※醤油(P)	えび 小麦・卵
23(火)	白身魚の唐揚げ ～サムジャンマリネ～	大根と桜えびの煮物 ワカメと麩の酢の物	251Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび 小麦・乳
24(水)	ミートスパゲティ 餃子	豚肉の韓国風炒め うま塩ドレサラダ	269kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※餃子のタレ(P)	小麦・卵 乳
25(木)	豚肉の生姜炒め イカ天&サツマ芋天	コーンの磯煮 ブロッコリーと人参のごま和え	351kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	小麦
26(金)	チキンソテー ～バンバンジーソース～	生揚げの旨煮 ツナとキャベツのサラダ	378kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※中辛 カレー(P)	小麦
29(月)	味噌チキンカツ	里芋のバター醤油風味 青菜のナムル	364Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに 小麦・卵・乳
30(火)	ハンバーグ・チキンピカタ ～デミグラスソース～	塩焼きそば もやしと人参の和え物	478Kcal	3.5g		小麦・卵 乳
31(水)	鯖のカレー醤油焼 竹輪天	牛肉のごぼうのしぐれ煮 ピーマンと筍のソテー	422Kcal	4.4g	※卸大根天つゆ(P)	小麦・卵

★お知らせ★

10日(水)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。

- ※ 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

大泉町大字古水22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251