



夕宅配弁当「おげんきですか」9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(木)	焼肉・ハムチーズフライ	大豆とひじきの煮物 ブロッコリーの辛子和え	298kcal	2.3g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・乳
2(金)	豆腐ハンバーグ & ささみソテー	竹輪のチリソース ワカメ生姜醤油	285kcal	2.4g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※卸大根 ポン酢(P) 小麦・卵
5(月)	エビフライ	里芋と竹輪の味噌煮 かにサラダ	373Kcal	2.7g	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 乳
6(火)	鶏むねチキン南蛮炒め オムレツ	蓮根の金平風 ひじきサラダ	315kcal	2.5g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※ケチャップ(P) 小麦・卵
7(水)	お好み焼き風鶏天 レンコンまんじゅう	生揚げの旨煮 人参とコーンのサラダ	358kcal	2.1g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※マヨネーズ(P) 小麦・卵 乳
8(木)	ハンバーグ & チキンナゲット ～トマトバジルソース～	ツナのジンジャースパゲティ ゴボウもやしごま味	403kcal	2.3g	塩分 控えめ		小麦・卵 乳
9(金)	白身魚フライ 甘辛ささみフライ	ジャーマンポテト 筍の煮物	457kcal	2.4g	塩分 控えめ		小麦・卵 乳
12(月)	チキンステーキ(塩コショウ) & タンドリーチキン	コーンの磯煮 ワカメと麩の酢の物	373Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	小麦・卵
13(火)	ビビンバ 鶏肉の竜田揚	白滝炒煮 牛蒡サラダ	339kcal	3.0g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※ねり梅(P) 小麦・卵 乳
14(水)	ヒレカツ ～おろしソース～	塩焼きそば 昆布の炒煮	328kcal	2.4g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	小麦・卵
15(木)	すき焼き風煮 鯖の照焼	蓮根のペペロンチーノ 青菜のごま和え	390kcal	2.7g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵
16(金)	豚肉の生姜炒め 竹輪天	アラビアータ 春雨の中華風和え	310kcal	3.9g	エネルギー 控えめ		※卸大根天つゆ(P) 小麦
19(月)	敬老の日						
20(火)	ハンバーグ & オムレツ ～ペッパーソース～	海鮮春雨 ツナサラダ	374Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
21(水)	かき揚げ & イカ天	筑前煮 マカロニトッポギ風	337kcal	1.9g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※卸大根 天つゆ(P) かに 小麦・卵
22(木)	豚肉のチリソース炒め エビカツ	里芋のそぼろ煮 ハリハリ漬	291kcal	2.0g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	えび 小麦・乳
23(金)	秋分の日						
26(月)	黒鯛の味噌漬焼 厚焼き玉子	焼きそば 人参の中華和え	327Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※中辛カレー(P) 小麦・卵 乳
27(火)	ソースカツ丼風	餃子 & チヂミ オクラのお浸し	442Kcal	3.4g			小麦・卵 乳
28(水)	豚肉の生姜焼	春雨の塩だれ炒め 金平	411kcal	2.0g	塩分 控えめ		※たいみそ(P) 小麦
29(木)	チンジャオロース ジャンボシューマイ	大根とさつま揚げの炒煮 こんにゃく甘辛煮	324kcal	3.0g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	※辛子(P) えび・かに 小麦・卵
30(金)	チキンソテー・野菜肉巻 ～バンバンジーソース～	人参ともやしのシンプル炒め ワカメとビーンズサラダ	388kcal	2.2g	エネルギー 控えめ	塩分 控えめ	小麦・卵 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