



# 夕宅配弁当「おげんきですか」10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
3(月)	鯖の西京焼き・竹輪天	ツナのジンジャースパゲティ キャベツのごま和え	425Kcal	4.2g	※卸大根 天つゆ(P)	小麦・卵
4(火)	アジフライ・餃子	もやしとひき肉のピリ辛炒め ワカメとコーンのサラダ	297Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子の タレ(P)	小麦・卵 乳
5(水)	タンダリーチキン チキンステーキ	肉じゃが煮 ゴボウのごま醤油和え	286kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
6(木)	豚肉の角煮風 野菜肉巻きフライ	ビーフの中華炒め 青菜のナムル	354kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
7(金)	ホキの七宝焼 オムレツ	大根甘酢漬 サツマイモサラダ	293kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
10(月)	<b>スポーツの日</b>					
11(火)	牛肉コロッケ 豆腐入さつま揚	牛蒡もやしごま味 オクラの梅和え	426kcal	3.8g	※ケチャップ(P)	小麦・卵 乳
12(水)	豚ロースソテー ～ガーリックマトソース～	里芋のそぼろ煮 ツナサラダ	401kcal	2.2g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(木)	黒鯛の味噌漬焼 なんこつ入つくね	春雨の中華風和え 竹輪とピーマンの炒煮	369kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
14(金)	白身魚フライ&イカツ ～手作りタルタルソース～	鶏のカレー風炒め わかめ生姜醤油	448kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦・卵
17(月)	ハンバーグ& エリンギの唐揚～おろしソース～	ひじきの炒煮 マカロニトッポギ風	376Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
18(火)	かき揚・れんこん天	焼肉 こんにゃく甘辛煮	362Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P) 天つゆ(P)	小麦・卵
19(水)	ビビンバ ジャンボシューマイ	大根と桜えびの煮物 人参とコーンのサラダ	409kcal	2.4g	塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵 乳
20(木)	チキンカツ	牛肉とゴボウのしぐれ煮 ブロッコリー豆板醤和え	410kcal	1.2g	塩分 控えめ ※味噌だれ(P)	小麦・乳
21(金)	竹輪のチリソース 甘辛ささみフライ	海鮮春雨 キャベツとワカメのナムル	312kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	えび 小麦・卵
24(月)	エビフライ《レモン付》	さいの目野菜の中華炒め かにサラダ	317Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵 乳
25(火)	豚肉の南蛮炒め ～手作りタルタルソース～	塩焼きそば こんにゃく酢味噌和え	423Kcal	2.5g	塩分 控えめ	小麦・卵
26(水)	バターチキンカレー タコベジカツ	餃子～味噌だれ～ 三色煮豆	386kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(木)	白身魚の唐揚 豆腐ハンバーグ-甘酢あんかけ-	アラビータ カリフラワーの和え物	342kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※中辛 カレー(P)	小麦・卵
28(金)	チキンソテー・季節のオムレツ ～棒棒鶏ソース～	蓮根味噌マヨ和え そぼろひじき	439kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦・卵
31(月)	エビカツ&ヒレカツ	ナポリタン ブロッコリーおかか和え	298Kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※とんかつソース(P) 辛子付	えび・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。

※ **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