







夕宅配弁当「おげんきですか」12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)	鯖の南蛮焼 コロッケ	チリビーンズ ゴボウサラダ	489kcal	3.9g	※ケチャップ(P)	小麦・卵 乳
2(金)	豚ロースソテー ～ガーリックマトソース～	和風スパゲティ 青梗菜の生姜炒め	340kcal	3.4g	エネルギー 控えめ ※のり佃(P)	かに・小麦 卵・乳
5(月)	焼肉・餃子	蓮根ペペロンチーノ ワカメとコーンのサラダ	347Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(火)	茄子と豚肉の味噌炒め カニ風味グラタンフライ	焼きそば もやし中華和え	323kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
7(水)	ローストンカツ・つくね	竹輪のチリソース オクラのお浸し	361kcal	5.7g	エネルギー 控えめ	小麦・乳
8(木)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	春雨の塩だれ炒め こんにやく甘辛煮	347kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・乳
9(金)	エビフライ	アラビアータ 金平	291kcal	1.9g	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・乳
12(月)	豚すき煮 竹輪の磯辺揚げ	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え	327Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 ぼん酢(P)	小麦・卵 乳
13(火)	チキンソテー ～パンパンジーソース～	白滝炒煮 レンコンの味噌マヨ和え	361kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
14(水)	鯖の照焼 エビカツ	ワカメ味噌油 ポテトサラダ	346kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	えび・小麦 卵・乳
15(木)	豚キムチ コーンコロッケ	筍ともやしの炒め物 パンサンスー	393kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵
16(金)	お好み焼き風とり天 棒餃子	牛肉とゴボウのしぐれ煮 青菜のナムル	329kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
19(月)	牛肉コロッケ ウインナー	塩焼きそば 大豆とひじきの煮物	312Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・乳
20(火)	イカ野菜カツ チキン南蛮	ほうれん草のガーリックソテー 昆布の炒煮	290Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
21(水)	ビビンバ ジャンボシューマイ	鶏肉の香味炒め 竹輪のカレー醤油炒め	449kcal	3.1g	塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵
22(木)	白身魚の唐揚 ～中華あんかけ～	生揚げの旨煮 シルバーサラダ	369kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
23(金)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	大根とハムのカレー炒め ブロッコリーのおかか和え	308kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(月)	ねぎ塩鶏カツ ローストンカツ	じゃが芋の旨煮 和風ごま風味サラダ	351Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(火)	かき揚げ・さつまいも天	さいの目野菜の中華炒め オクラの梅和え	323Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵 乳
28(水)	唐揚	蒸餃子～ねぎ味噌ソース～ もやしナムル	452kcal	3.6g		小麦・卵 乳
 お知らせ 		28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。				
 年末年始のお休み 及び年始開始日 		29日(木)～2023.1.9(月・祝)までお休みさせていただきます。 2023.1.10(火)よりお弁当のご注文をお受けいたします				

- ※ 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

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251

大泉町大字古氷22-20