



夕宅配弁当「おげんきですか」1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
<p style="text-align: center; color: red;">あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します 1月9日(月・祝)までお休みさせていただきます</p>						
10(火)	ビビンバ・鶏ごま竜田	竹輪のチリソース シルバーサラダ	364kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
11(水)	ヒレカツ	大根即席漬 ひじきサラダ	322kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※餃子のタレ(P) のり佃(P) 小麦
12(木)	エビカツ・イカフライ	ほうれん草ガーリックソテー レンコンのさっぱりサラダ	399kcal	2.9g	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
13(金)	チキンソテー ～ネギ塩ソース～	根菜クリーミーフライ 春雨の韓国風炒め	391kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
16(月)	牛肉コロッケ 豆腐入さつま揚	ワカメと麩の酢の物 野菜マヨサラダ	352Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
17(火)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	もやしナムル 筍と高菜のピリ辛炒め	366kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18(水)	豚肉の生姜炒め 竹輪天	昆布の生姜煮 人参とコーンのサラダ	343kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※天つゆ(P) 小麦・卵 乳
19(木)	豚ロースソテー ～おろしソース～	蓮根ペペロンチーノ 中華サラダ	391kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(金)	チンジャオロース きのこ玉子焼	青菜の胡麻和え 切干大根サムジャン和え	296kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※中辛カレー(P) 小麦・卵
23(月)	黒鯛の味噌漬焼き	和風焼きそば ブロッコリー豆板醤和え	260Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) えび・小麦
24(火)	ささみ天&豆腐バーグ ～甘酢あんかけ～	竹輪のカレー醤油炒め キャベツのゆず風味	331Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
25(水)	白身魚の竜田揚 ～中華マリネソース～	ゆかりスパゲティ こんにやく甘辛煮	283Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵
26(木)	焼肉・タコベジカツ	大根と油揚げの煮物 オクラの梅和え	291kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵
27(金)	唐揚	生揚げの旨煮 バンサンスー	520kcal	3.1g	塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵
30(月)	豚すき煮・ジャンボ焼売	アラビータ 人参の中華和え	326Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※辛子(P) えび・かに 小麦・卵・乳
31(火)	かき揚・さつまいも天	和風大根サラダ ビーフンの炒め物	339Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※天つゆ(P) 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

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251

大泉町大字古水22-20