



夕宅配弁当「おげんきですか」2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(水) | ガーリックチキンカツ ヒレカツ | 筍ともやしのピリ辛炒め オーロラサラダ | 316kcal | 2.3g | エネルギー控えめ 塩分控えめ ※のり佃(P) | 小麦・卵乳 |
| 2(木) | ビビンバ エビカツ | 切干大根炒煮 人参とツナの韓国風サラダ | 389kcal | 3.6g | エネルギー控えめ | えび・小麦 |
| 3(金) | デミハンバーグ | 大豆とひじきの煮物 青菜のごま和え | 473kcal | 3.9g | ※醤油(P) | 小麦・卵乳 |
| 6(月) | 牛肉コロッケ レンコンまんじゅう | 牛蒡サラダ バターコーン | 391Kcal | 1.9g | エネルギー控えめ 塩分控えめ ※中辛カレー(P) | 小麦・卵乳 |
| 7(火) | 豚ロースソテー ～ガーリックマトソース～ | 春雨の韓国風炒め 大根甘酢漬け | 475kcal | 2.1g | 塩分控えめ | 小麦・卵乳 |
| 8(水) | 春巻き・餃子 | 生揚げの旨煮 もやしナムル | 432kcal | 2.9g | 塩分控えめ ※餃子のタレ(P) | 小麦・卵乳 |
| 9(木) | ホキの南蛮焼 トンカツ | オクラの梅和え ポテトサラダ | 318kcal | 3.7g | エネルギー控えめ | 小麦・卵乳 |
| 10(金) | かき揚げ(キャベツ・紅ショウガ) とり天 | 焼きそば ブロッコリー豆板醤和え | 293kcal | 1.8g | エネルギー控えめ 塩分控えめ ※天つゆ(P) | 小麦・卵 |
| 13(月) | 唐揚げ・ハムステーキ | 竹輪のカレー醤油炒め ワカメと麩の酢の物 | 468Kcal | 3.7g | | 小麦・卵乳 |
| 14(火) | ジャンボ焼売 ハムチーズフライ | コーンの磯煮 韓国風ナムル | 463kcal | 3.2g | 塩分控えめ ※辛子(P) のり佃(P) | えび・かに 小麦・卵・乳 |
| 15(水) | かき揚げ(玉ねぎ・人参) いか天 | 鶏肉の香味炒め 大根と油揚げの煮物 | 340kcal | 1.6g | エネルギー控えめ 塩分控えめ ※天つゆ(P) | 小麦・卵 |
| 16(木) | チキンソテー ～バンバンジーソース～ | 白滝炒煮 ひじきのサラダ | 366kcal | 3.9g | エネルギー控えめ | かに・小麦 卵 |
| 17(金) | 豚キムチ 塩じゃがコロッケ | 三色煮豆 ツナサラダ | 352kcal | 2.7g | エネルギー控えめ 塩分控えめ | えび・小麦 |
| 20(月) | ハムカツ・三角春巻 | 肉じゃが煮 レンコンの味噌マヨ和え | 363Kcal | 2.9g | エネルギー控えめ 塩分控えめ | 小麦・卵乳 |
| 21(火) | 豚肉の南蛮炒め | 小松菜ピーナツ和え もやしと人参の和え物 | 390Kcal | 2.1g | エネルギー控えめ 塩分控えめ ※タルタル ソース(P) | 落花生・小麦 卵・乳 |
| 22(水) | すき焼き風煮 黒鯛の味噌漬焼 | マカロニのカレー炒め ワカメのビーンズサラダ | 282kcal | 2.0g | エネルギー控えめ 塩分控えめ | 小麦・卵 |
| 23(木) | 🎊 天 皇 誕 生 日 🎊 | | | | | |
| 24(金) | メンチカツ・たこザンギ | そぼろひじき 春雨の中華風和え | 325kcal | 2.0g | エネルギー控えめ 塩分控えめ ※たいみそ(P) | 小麦・卵乳 |
| 27(月) | ハンバーグ ～ペッパーソース～ | 蓮根ペペロンチーノ ブロッコリーの辛子和え | 392Kcal | 3.3g | エネルギー控えめ 塩分控えめ | 小麦・卵乳 |
| 28(火) | チキンカツ ～玉子あんかけ～ | 春雨の塩だれ炒め ゴボウ甘醤油和え | 293Kcal | 2.0g | 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