

	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)	メンチカツ・野菜肉巻	塩焼きそば 青菜ピーナツ和え	346Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	落花生 小麦・乳
4(火)	かき揚げ・かぼちゃ天	豚肉の生姜炒め 人参とコーンのサラダ	258Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵 乳
5(水)	チキンソテー・平焼 ～バーベキューソース～	蓮根金平風 マカロニトッポギ風	426kcal	2.8g	塩分 控えめ ※中辛カレー(P)	かに 小麦・卵
6(木)	豆腐ハンバーグ チキンナゲット	もやしナムル 枝豆サラダ	295kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 ポン酢(P)	小麦・卵 乳
7(金)	ソーセージカツ じゃが芋キッシュ風	青菜の煮びたし 牛蒡サラダ	446kcal	2.4g	塩分 控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・卵 乳
10(月)	白身天&オムレツ ～野菜甘酢あんかけ～	コーンの磯煮 高菜漬	312Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
11(火)	豚ロースソテー ～生姜焼のタレ～	カレークリーミーフライ 蓮根のさっぱりサラダ	395kcal	1.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
12(水)	デミハンバーグ	春雨の塩だれ炒め ブロッコリーの辛子和え	356kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(木)	ビビンバ 唐揚げ	肉じゃが 人参梅肉和え	402kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦
14(金)	豚すき煮 鯖の味噌焼	チンジャオロース春巻 和風マカロニ	408kcal	2.8g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
17(月)	豚キムチ	九条ネギ入オムレツ 蓮根ペペロンチーノ	307Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
18(火)	ジャンボシューマイ コロッケ	鶏肉の香味炒め ゴボウ甘醤油和え	411Kcal	2.7g	塩分 控えめ ※辛子(P) なめ茸(P)	えび・かに 小麦・卵
19(水)	チキンカツ&ヒレカツ	竹輪のカレー醤油炒め もやしの和え物	318kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(木)	ホイコーロー 甘辛ダレのささみフライ	春雨のオイスター炒め 和風大根サラダ	372kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(金)	白身魚フライ 竹輪天	ゆかりスパゲティ 大豆とひじきの煮物	318kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(月)	チキンカツ～おろしソース～	やわらか角揚げ 昆布の信田煮	318Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ミニ醤油(P)	小麦・乳
25(火)	ハンバーグ～ペッパーソース～	竹輪のチリソース 切干大根炒煮	470Kcal	3.8g		えび・かに 小麦・卵・乳
26(水)	黒鯛の味噌漬焼 蓮根まんじゅう	ナポリタン 葱ごまドレサラダ	298kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦
27(木)	野菜コロッケ・餃子	もやしとひき肉のピリ辛味噌炒め 赤フレンチサラダ	298kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子の タレ(P)	小麦・卵 乳
28(金)	エビカツ&イカフライ	青菜とハムの胡椒炒め バンサンスー	319kcal	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

※ 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

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251