

	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)	チキンソテー&オムレツ ~ガーリックトマトソース~	ツナのジンジャースパゲティ レシコンの梅和え	316kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
2(金)	ビビンバ イワシの天ぷら	春雨のオイスター炒め 大根甘酢漬け	242kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※卸大根 天つゆ(P)	小麦
5(月)	焼肉・ジャンボシューマイ	竹輪のチリ煮 ポテトサラダ	435Kcal	2.7g	塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
6(火)	豚肉の南蛮炒め カレーコロッケ	蓮根の煮物 こんにやくごま酢和え	449Kcal	2.4g	塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	かに・小麦 卵・乳
7(水)	かき揚げ&さつまいも天	回鍋肉 ブロッコリー塩ナムル	282kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・乳
8(木)	チキンカツ 豆腐入りさつま揚げ	肉じゃが煮 ゴボウともやしの和え物	364kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・卵 乳
9(金)	チンジャオロース 明太子入りコロッケ	春雨の塩だれ炒め オクラのお浸し	215kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
12(月)	ハムフライ・ハンバーグ	バターコーン 枝豆サラダ	483Kcal	2.1g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(火)	豚ロースソテー・鰯のから揚げ ~野菜甘酢あんかけ~	ジャーマンポテト カニサラダ	382kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
14(水)	ごまだれ焼肉 イカ野菜カツ	切干大根炒め みかん缶	435kcal	2.1g	塩分 控えめ	小麦
15(木)	鶏のカレー風炒め ハムポテトサラダフライ	大根旨煮 突きこん辛煮	280kcal	4.0g	エネルギー 控えめ ※もずく(P)	小麦・卵 乳
16(金)	お好み焼風とり天 蓮根まんじゅう	豚肉とお麩のすき煮 赤フレンチサラダ	332kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※マヨネーズ(P)	小麦・卵 乳
19(月)	黒鯛の味噌漬け焼 竹輪天	ワカメとビーンズサラダ 人参しりしり	384Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※醤油(P)	小麦・卵 乳
20(火)	エビカツ&イカフライ	牛蒡サラダ ナポリタン	353Kcal	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
21(水)	豚肉の生姜炒め・餃子	塩焼きそば レンコンペペロンチーノ	301kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子の タレ(P)	小麦・卵
22(木)	チキンカツ 肉詰めいなり	ツナサラダ もやしと人参の和え物	429kcal	3.7g	※とんかつソース(P) 醤油(P)	小麦・乳
23(金)	ハンバーグ ~シャリアピンソース~	コーンの磯煮 バンサンスー	441kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(月)	野菜コロッケ・肉団子	竹輪のカレー醤油炒め ワカメ生姜醤油	335Kcal	3.9g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
27(火)	豚肉の生姜焼き 瀬戸内レモンチキンカツ	もやしの中華和え オクラの梅和え	375Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
28(水)	鮭の塩焼き・野菜肉巻き	キャベツとツナのサラダ マカロニサラダ	362kcal	3.9g	エネルギー 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
29(木)	白身魚フライ・とんかつ	ゆかりスパゲティ 青菜ソテー	446kcal	2.6	塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
30(金)	唐揚げ	野菜炒め 竹輪の味噌煮	490kcal	3.4g	※タルタルソース(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

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251