



# 夕宅配弁当「おげんきですか」7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
3(月)	Beef inコロッケ・餃子	塩焼きそば 大豆とひじきの煮物	364Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
4(火)	ささみソテー & 鯖の竜田揚 ～ソースマリネ～	焼肉 じゃがバターコン	374kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・卵 乳
5(水)	豚肉の生姜炒め ジャンボシューマイ	アラビアータ 青菜のナムル	375kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵
6(木)	かき揚・とり天	回鍋肉 ワカメとビーンズサラダ	314kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵 乳
7(金)	デミかつ パンプキンキッシュ	ペペロンチーノ オクラの梅和え	304kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(月)	木の葉型メンチ ごまじゃがお焼き	春雨の塩だれ炒め 牛蒡サラダ	358Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
11(火)	チキンカツ ～おろしソース～	中華焼きそば 青菜のごま和え	356kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
12(水)	豚ロースソテー ～ポークチャップソース～	ジャーマンポテト 切干大根サムジャン和え	458kcal	1.8g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(木)	アジフライ・チキン南蛮	スタミナ金平 人参とコーンのサラダ	394kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵 乳
14(金)	ごまだれ焼肉・竹輪天	もやしナムル 小松菜ピーナッツ和え	416kcal	3.3g	塩分 控えめ ※醤油(P)	落花生 小麦・乳
<b>17日(月) 海の日(祝)のため お休みです。</b>						
18(火)	豚すき煮 鯖の西京焼	青梗菜とハムの胡椒炒め 和風大根サラダ	345Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
19(水)	ビビンバ 完熟トマト濃厚ソースフライ	ピーマンと筍のソテー こんにゃく甘辛煮	367kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※醤油(P)	えび・かに 小麦・卵 乳
20(木)	エビカツ・イカフライ マホッケの唐揚	ゆかりスパゲティ ワカメとコーンのサラダ	426kcal	2.2g	塩分 控えめ ※タルタルソース(P)	えび・小麦 卵
21(金)	白身魚フライ・鶏ももから揚 ウインナー	大根とツナの煮物 パンサンスー	388kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(月)	野菜コロッケ ピーマンの肉詰めフライ	蓮根ペペロンチーノ 切干大根炒煮	373Kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・乳
25(火)	豚肉の生姜焼き	竹輪のチリ煮 ブロッコリーの塩ナムル	344Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
26(水)	厚切りローストンカツ	じゃが芋のそぼろ煮 ワカメ生姜醤油	402kcal	3.3g	塩分 控えめ ※とんかつ ソース(P)	小麦・乳
27(木)	ハンバーグ～和風ソース～ ハム玉ペッパーフライ	ナポリタン コーンの磯煮	402kcal	3.6g		小麦・卵 乳
28(金)	チキンソテー ～ねぎ塩ソース～	カレーコロッケ 筍と高菜のピリ辛炒め	435Kcal	4.2g		小麦・乳
31(月)	唐揚	竹輪のカレー醤油炒め 赤フレンチサラダ	457Kcal	3.5g	※タルタルソース(P)	かに・小麦 卵

※ 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

