

	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(火)	アジフライ ローストチキン	春雨の塩だれ炒め オクラのお浸し	303kcal	2.4g	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
2(水)	チンジャオロース ジャンボシューマイ	和風マカロニ ワカメとコーンのサラダ	315kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
3(木)	チキンカツ ～甘だれソース～	豚肉とお麩のすき煮 ブロッコリーごま醤油和え	377kcal	3.9g	エネルギー 控えめ ※のり佃(P)	小麦
4(金)	ハンバーグ ～ペッパーソース～	玉子サラダフライ 牛蒡サラダ	432kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
7(月)	焼肉 ブラックカレーコロッケ	大豆とひじきの煮物 中華サラダ	400Kcal	3.9g	エネルギー 控えめ ※醤油(P)	小麦・卵 乳
8(火)	豚肉の生姜焼き	ジャーマンポテト 人参とツナの和え物	437kcal	1.7g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
9(水)	ビビンバ ソーセージカツ	豚肉ときのこの枝豆炒め 紅白なます	350kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
10(木)	メンチカツ&イカフライ	筑前煮 オクラの梅和え	383kcal	4.6g	エネルギー 控えめ ※とんかつソース(P)	小麦・卵 乳

★お休みのお知らせ★

8月11日(金)～8月18日(金)までととなります。
よろしくおねがいいたします。



21(月)	若鶏の竜田揚げ ～ねぎダレ～	春雨のオイスター炒め ひじきサラダ	346Kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
22(火)	メバルの照焼 鶏肉の八幡巻き	人参ともやしのシンプル炒め 青菜の酢味噌和え	326Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(水)	豚すき煮 タコベジカツ	人参しりしり ワカメと玉ねぎのサラダ	342kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※中辛 カレー(P)	小麦・卵 乳
24(木)	ハンバーグ&チキン ～トマトバジルソース～	ペペロンチーノ 大根甘酢漬け	424kcal	2.2g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(金)	白身魚フライ 竹輪天	鶏のカレー炒め コーンの磯煮	421Kcal	2.9g	塩分 控えめ ※醤油(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
28(月)	ごまだれ焼肉 甘辛ダレのささみフライ	赤フレンチサラダ ワカメとビーンズサラダ	331Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
29(火)	豚ロースソテー ～野菜甘酢あんかけ～	三色煮豆 ブロッコリー豆板醤和え	412Kcal	2.3g	塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦
30(水)	かき揚げ 鮭の八塩漬け	豚肉の生姜炒め ツナと青菜のサラダ	314kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵
31(木)	ハムカツ レモンチキンステーキ	じゃが芋のそぼろ煮 こんにゃく甘辛煮	354kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳

お知らせ

10日(木)は使い捨て食器でのお届けになります。
お食事後は、各ご家庭で容器の廃棄をお願いいたします。

※ 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。

こまめに
水分補給♪



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