



夕宅配弁当「おげんきですか」9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(金)	焼肉・餃子	竹輪のカレー醤油炒め ポテトサラダ	323kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※味噌だれ(P)	かに・小麦 卵・乳
4(月)	鯖の竜田揚 & スチームチキン ～ガーリックマトソース～	春雨の塩だれ炒め 牛蒡サラダ	333Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
5(火)	チンジャオロース 野菜肉巻	ゆかりスパゲティ 人参の中華和え	205kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(水)	豚肉の南蛮炒め カレーコロッケ	青菜ソテー カニサラダ	479kcal	3.6g	※タルタルソース(P) のり佃(P)	かに・小麦 卵・乳
7(木)	デミハンバーグ エビフライ	じゃがバタコーン 大根甘酢和え	372kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
8(金)	ビビンバ・唐揚げ	麻辣ペンネ オクラの梅和え	354kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
11(月)	ソースかつ丼風	竹輪のチリ煮 ワカメとビーンズサラダ	372Kcal	4.2g	エネルギー 控えめ	小麦
12(火)	豚ロースソテー ～シャリアピンソース～	鶏のカレー炒め こんにやく甘辛煮	352kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦
13(水)	木の葉型メンチ キャベツ焼き	和風焼きそば 大根の煮物	385kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
14(木)	ハムフライ じゃがマガオムレット	ペペロンチーノ 筍ともやしのソテー	336kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
15(金)	豚すき煮・野菜コロッケ	三色煮豆 レモンサラダ	280kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18日(月) 敬老の日(祝)のため お休みです						
19(火)	メバルの照焼 カニカマ天	春雨のオイスター炒め ブロッコリーナムル	222Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー 中辛(P)	かに 小麦・卵
20(水)	ごまだれ焼肉 チンジャオロース春巻	大根とさつま揚げの炒煮 もやしの甘酢サラダ	356kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(木)	じゃがいものそぼろ煮 若鶏の竜田揚～ベッパーソース～	蓮根のマヨ炒め オクラのお浸し	318kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	えび・小麦 卵・乳
22(金)	白身魚フライ・竹輪天	塩焼きそば ツナと青菜のサラダ	353kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
25(月)	ホイコーロー ジャンボシューマイ	金平 キャベツのお浸し	428Kcal	2.2g	塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵 乳
26(火)	かき揚げ かぼちゃの豆腐バーグ	豚肉の生姜炒め 切干大根サムジャン和え	304Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵 乳
27(水)	ローストンカツ～あまだれ～	もやしとひき肉のピリ辛炒め 赤フレンチサラダ	345kcal	3.7g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
28(木)	チキンソテー～棒々鶏ソース～	ジャーマンポテト 人参とコーンのサラダ	441kcal	3.0g	塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦
29(金)	イカ野菜カツ 照焼チキン	麻婆春雨 和風大根サラダ	330Kcal	3.1g	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。

※ **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。



果毛稲長センター

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251