




夕宅配弁当「おげんきですか」10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
2(月)	牛肉入りコロッケ なんこつ入りつくね	蓮根金平風 カニサラダ	310Kcal	3.6g	エネルギー 控えめ	かに・小麦 卵・乳
3(火)	ビビンバ サラダチキン	タコベジカツ 切干大根ソテー	364kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
4(水)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	ツナのジンジャースパゲティ コーンの磯煮	322kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(木)	とんかつ～玉子あんかけ～	竹輪のカレー醤油炒め 青菜のごま和え	362kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
6(金)	メバルの照焼 三角春巻き	春雨の塩だれ炒め 人参しりしり	251kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
9(月)	 スポーツの日 					
10(火)	若鶏の竜田揚 ～バーベキューソース～	昆布の炒煮 三食豆	461kcal	3.4g		※カレー(P)中辛 小麦・卵 乳
11(水)	豚肉の生姜炒め 肉餃子	ジャーマンポテト 青菜のナムル	444kcal	2.6g	塩分 控えめ	※餃子のタレ(P) 小麦・卵 乳
12(木)	チキンカツ～あまだれ～	塩焼きそば 白こんにやくサラダ	385kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・乳
13(金)	ハンバーグ ～きのこガーリックバターソース～	鶏肉の香味炒め 春雨の中華風和え	364kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・乳
16(月)	焼肉 ジャンボシューマイ	ひじきの炒煮 キャベツのピーナツ和え	434Kcal	2.1g	塩分 控えめ	※辛子(P) えび・かに 小麦・卵・乳 落花生
17(火)	すき焼き風コロッケ キャベツ焼き	茄子と豚肉の味噌炒め 和風大根サラダ	419Kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18(水)	豚肉の南蛮炒め ～手作りタルタルソース～	マカロニインディアン オクラの梅和え	387kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
19(木)	イかしチーズカツ 唐揚	蓮根ペペロンチーノ ワカメとビーンズサラダ	322kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・乳
20(金)	チキンソテー ～バンバンジーソース～	じゃが芋のそぼろ煮 こんにやく甘辛煮	356kcal	4.1g	エネルギー 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵
23(月)	デミハンバーグ	かぼちゃのおかずコロッケ 青菜とコーンのソテー	403Kcal	2.5g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(火)	筑前煮・さばの西京漬焼き	レモンサラダ ブロッコリーごま醤油和え	324Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵
25(水)	豚キムチ・ウインナー	甘辛ダレのささみフライ 大根甘酢漬	377kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
26(木)	白身魚フライ・竹輪天 八幡巻き	焼きそば レンコンの味噌マヨ和え	329kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ねり梅(P) 小麦・卵
27(金)	アジフライ・エビカツ	大根とさつま揚げの炒煮 マカロニサラダ	375Kcal	2.7g	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
30(月)	ハムカツ きのこバターオムレツ	肉じゃが煮 麻辣ペンネ	351Kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
31(火)	豆腐ハンバーグ たけのこシューマイ	韓国風ナムル 突きこん辛煮	340Kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	※卸大根ボン酢(P) 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