



夕宅配弁当「おげんきですか」11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(水)	メンチカツ サラダチキン	ナポリタン 牛蒡サラダ	248kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ草(P)	小麦・卵 乳
2(木)	お好み焼風とり天 キャベツ焼	蓮根ペペロンチーノ パンサンスー	340kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※マヨネーズ(P)	小麦・卵
3(金)	文化の日					
6(月)	イカ野菜カツ チキン南蛮	焼肉 青菜のナムル	303Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
7(火)	ソーセージカツ お好み焼き	親子煮 蓮根とゆかりのマヨ和え	392kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
8(水)	ビビンバ ジャンボシューマイ	竹輪のチリ煮 ハリハリ漬	346kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※辛子(P)	えび・かに 小麦・卵 乳
9(木)	ハンバーグ～ペッパーソース～	和風スパゲティ ブロッコリーの豆板醤和え	338kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	かに・小麦 卵・乳
10(金)	豚肉の南蛮炒め トマトベーコンカツ	三色煮豆 オクラのお浸し	382kcal	3.0g	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
13(月)	チキンカツ・餃子	青菜とコーンのソテー ワカメ生姜醤油	398Kcal	4.4g	エネルギー 控えめ ※とんかつ ソース(P)	小麦
14(火)	豚キムチ	大根と油揚げの煮物 シルバーサラダ	324Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
15(水)	若鶏の竜田揚 ～おろしソース～	アラビアータ もやしと人参の和え物	342kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
16(木)	白身魚フライ・チキンナゲット	金平 かにサラダ	269kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
17(金)	チキンソテー ～トマトバジルソース～	こんにゃく甘辛煮 パイン缶	433kcal	2.7g	塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
20(月)	野菜コロッケ たけのこシューマイ	豚肉の生姜炒め 春雨の中華風和え	375Kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(火)	デミハンバーグ	ペペロンチーノ 大根甘酢漬	344Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
22(水)	白身魚のから揚 ～野菜甘酢あんかけ～	竹輪のカレー醤油炒め 韓国風ナムル	328kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
23(木)	勤労感謝の日					
24(金)	ハムフライ 蓮根まんじゅう	ひじきの炒煮 マカロニサラダ	393Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(月)	かき揚・さつまいも天	蒸餃子～韓国風味噌だれ～ 人参しりしり	339Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦
28(火)	油淋鶏風	もやしとひき肉のピリ辛炒め オクラの梅和え	340Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
29(水)	エビカツ	筑前煮 青菜のガーリックソテー	315kcal	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・乳
30(木)	ごまだれ焼肉 竹輪天	コーンの磯煮 蓮根の味噌マヨ和え	312kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ草(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。

※ **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