

	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)	チンジャオロース・春巻	ゆかりスパゲティ かにサラダ	260kcal	1.9g	エネルギー 塩分 控えめ	かに・小麦 卵
4(月)	チキンソテー ～トマトバジルソース～	竹輪のカレー醤油炒め ひじきサラダ	318Kcal	2.9g	エネルギー 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(火)	ハムカツ・タレ付き肉団子	豆腐入りさつま揚げ 蓮根のさっぱりサラダ	304kcal	2.5g	エネルギー 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵 乳
6(水)	豚肉南蛮炒め 一口ささみフライ	ブロッコリーの辛子和え 人参とコーンのサラダ	364kcal	3.3g	エネルギー 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵 乳
7(木)	チキンカツ～玉子あんかけ～	豚肉の韓国風炒め ワカメサラダ	371kcal	2.2g	エネルギー 塩分 控えめ	小麦・卵
8(金)	デミハンバーグ かに足フライ	塩焼きそば レモンサラダ	422kcal	2.7g	塩分 控えめ	※餃子のタレ(P) かに 小麦・乳
11(月)	若鶏の竜田揚げ ～パーベキューソース～	蓮根ペペロンチーノ 青菜のごま和え	280Kcal	3.6g	エネルギー 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵 乳
12(火)	Beef In コロッケ シューマイ	ビーフンのキムチ炒め 牛蒡サラダ	405kcal	2.6g	塩分 控えめ	※たいみそ(P) えび・かに 小麦・卵 乳
13(水)	ささみの西京漬 オクラのすり身詰め	肉じゃが もやしと人参のシンプル炒め	306kcal	2.1g	エネルギー 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
14(木)	俵メンチカツ・ウインナー	春雨の塩だれ炒め こんにゃく甘辛煮	327kcal	2.4g	エネルギー 塩分 控えめ	小麦・乳
15(金)	白身魚フライ 星のコロッケ	アラビアータ 和風大根サラダ	298kcal	2.7g	エネルギー 塩分 控えめ	小麦・乳
18(月)	かき揚げ・さつまいも天	焼肉 ワカメとビーンズサラダ	328Kcal	2.6g	エネルギー 塩分 控えめ	※天つゆ(P) 小麦
19(火)	ハンバーグ～おろしソース～	マカロニインディアン もやしと人参の和え物	369Kcal	3.1g	エネルギー 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(水)	鯖の南蛮焼・がんも	蓮根とゆかりのマヨ和え キャベツの浅漬	429kcal	3.2g	塩分 控えめ	※カレー(P)中辛 小麦・卵 乳
21(木)	豚キムチ チンジャオロース春巻	そばろひじき 中華サラダ	263kcal	2.3g	エネルギー 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
22(金)	ビビンバ クラッシュハムカツ(粒マスタード)	竹輪のチリ煮 大根甘酢漬	252kcal	2.6g	エネルギー 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(月)	チキンソテー～照焼ソース～ クリーミーコロッケ	カレーペンネ ブロッコリーレモンサラダ	443Kcal	2.6g	塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
26(火)	エビカツ	鶏肉の香味炒め 三色煮豆	328Kcal	2.3g	エネルギー 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) えび・小麦 卵
27(水)	ごまだれ焼肉	切干大根ソテー 赤フレンチサラダ	331kcal	2.8g	エネルギー 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
28(木)	ローストンカツ	焼きそば 青菜ソテー	406kcal	3.3g	塩分 控えめ	※とんかつ ソース(P) 小麦・乳

**お知らせ**

**28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ねがいいたします。

**年末年始のお休み  
及び年始開始日**

**29日(金)～2024.1.8(月・祝)までお休みさせていただきます。**  
**2023.1.9(火)よりお弁当のご注文をお受けいたします。**

※ 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。

※ **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