



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
 <b>あけましておめでとうございます</b> <b>本年もよろしくお願いたします</b> 					

9(火)	チキンソテー ～ねぎ塩ソース～	グリーンサラダ 大根甘酢漬け	332kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
10(水)	豆腐ハンバーグ～照焼ソース～ 黒コショウクリームコロッケ	人参ともやしの炒め物 ブロッコリー豆板醤和え	286kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※餃子の タレ(P)	小麦・卵 乳
11(木)	厚切りソーセージカツ パンプキンキッシュ風	筑前煮 焼きそば	359kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
12(金)	デミハンバーグ 竜田揚	かき揚 青菜のごま和え	382Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
15(月)	Beef Inコロッケ ジャンボ肉焼売	竹輪のチリ煮 人参とコーンのサラダ	393Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ草(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
16(火)	白身魚フライ エビフライ	ペペロンチーノ 大豆とひじきの煮物	349Kcal	2.3g	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
17(水)	豚キムチ ポロニヤソーセージ	キャベツのカレー炒め バンサンスー	370kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
18(木)	メンチカツ・カニカマ天	蒸し餃子～ネギダレ～ 蓮根マヨ炒め	343kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
19(金)	ごまだれ焼肉 野菜コロッケ	アラビータ ゴボウ甘醤油和え	375Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
22(月)	鶏もも唐揚げ	じゃが芋のそぼろ煮 かにサラダ	428Kcal	2.9g	塩分 控えめ	かに・小麦 卵
23(火)	ハンバーグ&星形ハム ～おろしソース～	焼肉 昆布の炒煮	374Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
24(水)	欧風ポークカレーカツ 甘辛だれのささみフライ	味噌田楽風 ブロッコリーの塩レモンサラダ	389kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
25(木)	ビビンバ 黒コショウベーコンカツ	竹輪のカレー醤油炒め 春雨の中華風和え	358kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(金)	チキンソテー ～トマトバジルソース～	塩焼きそば オクラのお浸し	345Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦
29(月)	黒鯛の味噌漬け焼 さつま揚げ七味焼	人参金平 キャベツのピーナツ和え	318Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	落花生 小麦・乳
30(火)	牛肉入りコロッケ ミートソース風春巻き	昆布の信田煮 青菜のお浸し	308Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・乳
31(水)	エビカツ	高菜の和風スパゲティ もやしナムル	292kcal	2.1g	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

※ 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