

	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(木)	タコベジカツ かにかま天	やわらか角揚 春雨の塩だれ炒め	263kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※醤油(P)	かに 小麦・卵
2(金)	豆腐ハンバーグ ～照焼ソース～	蓮根のさっぱりサラダ キャベツのゆず風味	339kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(月)	ジャンボ肉焼売 クラッシュハムカツ	焼きそば 人参のクリーミーサラダ	395Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
6(火)	野菜コロッケ エビフライ	切干大根ごま炒め 枝豆サラダ	395Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
7(水)	チキンソテー ～パンバンジーソース～	竹輪の煮物 青菜のナムル	386kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵
8(木)	豚キムチ	豆腐入りさつま揚 金平	276kcal	3.6g	エネルギー 控えめ	えび 小麦・卵
9(金)	ソースかつ丼風	筑前煮 蓮根ペペロンチーノ	420kcal	3.6g		小麦・卵
12(月)	<b>振替休日(11日:建国記念日)</b>					
13(火)	ごまだれ焼肉 メンチカツ	青菜のガーリックソテー 春雨の中華風和え	341kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
14(水)	かき揚げ かぼちゃの天ぷら	豚肉と野菜の玉子炒め もやしのお浸し	252kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵
15(木)	エビカツ	昆布の信田煮 大根甘酢漬け	348kcal	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
16(金)	鶏のから揚	人参しりしり ひじきサラダ	397kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦
19(月)	味噌チキンカツ	竹輪のチリ煮 ブロッコリーの塩ナムル	414Kcal	4.1g		小麦・卵
20(火)	ハンバーグ ～ガーリックマトソース～	塩焼きそば オクラのお浸し	424Kcal	3.3g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(水)	豚肉の生姜炒め カレークリーミーフライ	海鮮チヂミ 赤フレンチサラダ	286kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	えび・小麦 卵・乳
22(木)	若鶏の竜田揚～おろしソース～	パンサンスー 青菜のごま和え	331kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(金)	<b>★ 天皇誕生日 ★</b>					
26(月)	国産牛すじ入コロッケ ハンバーグ照焼	ワカメと麩の酢の物 ブロッコリーと人参のごま和え	414Kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(火)	豚肉南蛮炒め	バターコーン ゴボウ甘醤油和え	355Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・かに 小麦・卵・乳
28(水)	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 こんにゃく甘辛煮	292kcal	3.4g	エネルギー 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
29(木)	黒鯛の味噌漬け焼 さつま揚七味焼	チキンカツ マカロニサラダ	358kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(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。

