

	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(月)	牛肉入りコロッケ チキンナゲット	ひじきの炒煮 人参しりしり	310Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
2(火)	白身魚フライ・竹輪天	筑前煮 春雨の中華風和え	304Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
3(水)	ハンバーグ ～アラビアータソース～	豚肉ときこの炒め物 切干大根南蛮漬け	442kcal	3.3g	塩分 控えめ ※カレー(P)中辛	小麦・乳
4(木)	焼肉・牛すじ入コロッケ	蓮根ペペロンチーノ オクラのお浸し	328kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(金)	メバルの照焼 シューマイ	焼きそば ゴボウサラダ	300kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	えび・かに 小麦・卵
8(月)	俄メンチカツ ハムステーキ	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーごま醤油和え	364Kcal	3.6g	エネルギー 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・乳
9(火)	豚キムチ 塩じゃがコロッケ	春雨のオイスター炒め LDレサラダ	350kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび 小麦・卵
10(水)	若鶏竜田揚・キャベツ焼 ～おろしソース～	竹輪のチリソース 青菜の酢味噌和え	343kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
11(木)	ハンバーグ～トマトバジルソース～ 筍の和風春巻	ジャーマンポテト マカロニサラダ	321kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(金)	エビカツ・肉団子	ペペロンチーノ こんにゃく甘辛煮	285kcal	3.1g	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
15(月)	スチームチキン ～黒コショウソース～	蓮根マヨ炒め 枝豆サラダ	365Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	えび・かに 小麦・卵
16(火)	アジフライ・ヒレカツ	白滝炒煮 ひじきとツナのごまサラダ	340Kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
17(水)	ごまだれ焼肉	カニとブロッコリーの彩りスパ もやしの中華和え	303kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
18(木)	ローストンカツ～あまだれ～	塩焼きそば 大根甘酢和え	348kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
19(金)	ハムフライ 豆腐入りさつま揚げ	コーンの磯煮 パンサンスー	340kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
22(月)	ハンバーグ&チキン ～シャリアピンソース～	竹輪の煮物 人参の中華和え	340Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(火)	銀鮭の塩焼	スタミナ金平 カレーペンネ	330Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(水)	豚肉南蛮炒め ミニオムレット	蒸餃子～味噌だれ～ 昆布の信田煮	310kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
25(木)	ビビンバ ベーコンマヨカツ	かにサラダ ブロッコリー豆板醤和え	325kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
26(金)	チキンカツ コーンたっぷりフライ	春雨の塩だれ炒め ワカメとビーンズサラダ	350kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	えび・小麦

お知らせ

26日(金)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。

長期休みのお知らせ

29日(月・祝)～5/6(月・祝)までお休みさせていただきます。
5.7(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。

※ 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