

May  
5月

# 夕宅配弁当「おげんきですか」5月分献立表



いつもご注文いただきありがとうございます。

**5月1日(水)～5月6日(月・祝)までお休みさせていただきます。**



	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
7(火)	アジフライ・オムレツ	竹輪のカレー醤油炒め 青菜のごま和え	292kcal	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
8(水)	豆腐ハンバーグ～照焼ソース～ 甘辛ダレのささみフライ	大根のそぼろ煮 人参の中華サラダ	337kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
9(木)	ローストンカツ & チキンソテー～おろしソース～	鶏肉の香味炒め オクラのお浸し	368kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦
10(金)	ビビンバ 揚げ餃子&シューマイ	コーンの磯煮 焼きそば	295kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(月)	白身魚フライ チキン南蛮	金平 キャベツのゆず風味	388Kcal	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・乳
14(火)	黒鯛の味噌漬焼 竹輪天	春雨のオイスター炒め ブロッコリー豆板醤和え	283Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
15(水)	ハンバーグ ～きのこガーリックバターソース～	玉子サラダフライ 人参のクリーミーサラダ	383kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	落花生・小麦 卵・乳
16(木)	野菜コロッケ 豆腐入りさつま揚げ	野菜炒め ワカメと麩の酢の物	272kcal	4.4g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
17(金)	豚肉ときのこの枝豆炒め ジャンボ肉焼売	ひじきの炒煮 ポテトサラダ	383kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	えび・かに 小麦・卵・乳
20(月)	鶏むね唐揚げ	肉じゃが アラビアータ	432Kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦
21(火)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	ごまだれ焼肉 パンサンスー	403Kcal	1.6g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
22(水)	豚肉の南蛮炒め タレ付肉団子	切干大根炒煮 ブロッコリーごま醤油和え	369kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
23(木)	春巻き れんこんまんじゅう	塩焼きそば 竹輪のチリ煮	245kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦
24(金)	俵メンチカツ ハムステーキ	パンプキンキッシュ～トマトソース～ レンコンペロンチーノ	369kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(月)	チキンカツ ～おろしソース～	かにとブロッコリーの彩りパスタ 人参とツナの和え物	352Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
28(火)	ハンバーグ ～黒コショウソース～	タコベジカツ 枝豆サラダ	363Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
29(水)	ポテトベーコンカツ イカフライ	こんにゃく～味噌だれ～ マカロニトッポギ風	316kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
30(木)	鯖の照焼・がんも	コーンたっぷりフライ かにサラダ	463kcal	2.9g	塩分 控えめ ※たいみそ(P)	かに 小麦・卵
31(金)	若鶏の竜田・キャベツ焼き ～パーベキューソース～	回鍋肉 昆布の信田煮	342kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	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。

5/3 憲法記念日  
5/4 みどりの日  
5/5 こどもの日



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