



夕宅配弁当「おげんきですか」6月分献立表



	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
3(月)	黒鯛の味噌漬け焼 さつま揚げ七味焼き	塩焼きそば ワカメとビーンズサラダ	250Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
4(火)	豆腐ハンバーグ~照焼ソース~ ポテトマコロッケ	鶏のカレー風炒め 大根甘酢漬け	395Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(水)	ごまだれ焼肉	じゃが芋のそぼろ煮 ゴボウサラダ	347kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
6(木)	エビカツ・オムレツ	ビーフンのキムチ炒め オクラの梅和え	278kcal	2.8g	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
7(金)	チキンソテー ~パンバンジーソース~	野菜炒め レンコンの塩金平	338kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(月)	若鶏竜田揚 ~黒コショウソース~	人参しりしり 春雨の中華風和え	383Kcal	3.7g	エネルギー 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵 乳
11(火)	とんかつ コーンたっぷりフライ	マカロニトッポギ風 ワカメ生姜醤油	441kcal	2.7g	塩分 控えめ	小麦・卵
12(水)	豚すき煮 ジャンボ肉焼売	人参クリーミーサラダ そぼろひじき	430kcal	2.3g	塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵 乳
13(木)	俵メンチカツ・カニカマ天	蒸餃子~中華あん~ 竹輪のカレー醤油炒め	374kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
14(金)	かき揚げ・かぼちゃ天 ~天丼のタレ~	鶏肉の香味炒め こんにゃく甘辛煮	236kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦
17(月)	野菜コロッケ チキンナゲット	焼きそば 和風大根サラダ	363Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・乳
18(火)	白身魚フライ チキン南蛮	アラビアータ 枝豆サラダ	351Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵 乳
19(水)	おろしハンバーグ	麻婆春雨 ブロッコリー辛子和え	304kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(木)	ビビンバ・肉餃子	ペペロンチーノ 蓮根マヨ炒め	273kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
21(金)	味噌チキンカツ	がんも コーン磯煮	400kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
24(月)	ホイコーロー サラダチキン	じゃがバタ ワカメイタリアンサラダ	242Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(火)	ビーフコロッケ ハムステーキ	味噌こんにゃく もやしと人参の和え物	336Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
26(水)	豚肉南蛮炒め ハンバーグ~カレーソース~	ニラと春雨のピリ辛和え 大根クリーミーサラダ	494kcal	2.9g	塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・小麦 卵・乳
27(木)	鶏もも唐揚げ・オムレツ	豚肉の香味炒め 高野豆腐	401kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦・卵
28(金)	お好み焼風鶏天 大判キャベツ焼き	豚肉とお麩のすき煮 青菜の酢味噌和え	334kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 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。

※ **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

大泉町大字古水22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251