



夕宅配弁当「おげんきですか」7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
1(月)	木の葉型メンチ	スタミナ金平 人参しりしり	379Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
2(火)	コーンたっぷりフライ エビフライ	蓮根にんにく醤油ソテー キャベツの浅漬け	402Kcal	3.0g	塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	えび・小麦 卵
3(水)	スチームチキン ～シャリアピンソース～	竹輪と野菜の煮物 ひじきのサラダ	237kcal	3.8g	エネルギー 控えめ	かに・小麦 卵
4(木)	チンジャオロース 肉餃子	じゃが芋のそぼろ煮 バンサンスー	238kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
5(金)	北海道産チーズコロッケ	筑前煮 青菜のごま和え	352kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
8(月)	味噌チキンカツ	じゃがバター ゴボウサラダ	411Kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
9(火)	大判包み揚～野菜甘酢あんかけ～ ビビンバ	ワカメ味噌醤油 レンコンのさっぱりサラダ	309kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
10(水)	鯖の照焼	春雨のオイスター炒め オクラのお浸し	404kcal	3.4g		小麦・乳
11(木)	牛肉コロッケ・若鶏竜田揚	竹輪のカレー醤油炒め レモンサラダ	406kcal	2.6g	塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
12(金)	ハンバーグ ～黒コショウソース～	さいの目野菜の中華炒め もやしナムル	289kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
海の国						
15(月)						
16(火)	ハムカツ	南瓜＆肉団子～そぼろあん～ 蓮根マヨ炒め	423Kcal	3.8g		※たいみそ(P) 小麦・卵 乳
17(水)	エビカツ・ウインナー	昆布の炒煮 マカロニソテー	384kcal	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
18(木)	豚肉の南蛮炒め	ひじきの炒煮 赤フレンチサラダ	344kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵
19(金)	黒鯛の味噌漬焼き ランチがんも	竹輪天 かにサラダ	313kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ねり梅(P) かに・小麦 卵
22(月)	国産牛すじ入コロッケ	竹輪のチリ煮 人参とツナの和え物	328Kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・乳
23(火)	肉じゃが 鶏むね唐揚	小松菜のガーリックソテー こんにゃく煮	339Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
24(水)	チキンソテー ～ガーリックマトソース～	白滝炒煮 もやしと人参の和え物	329kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(木)	タコベジカツ パンプキンキッシュ風	蓮根ペペロンチーノ ゴボウ甘醤油和え	320kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ケチャップ(P) 小麦・卵
26(金)	ハンバーグ～おろしソース～	コーンの磯煮 葱ごまドレサラダ	329kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵 乳
29(月)	とんかつ	昆布の信田煮 ブロッコリーの塩ナムル	443Kcal	3.3g	塩分 控えめ	※とんかつ ソース(P) えび・小麦
30(火)	かき揚・茄子天ぷら ～天丼のタレ～	小松菜と豚肉のコチュジャン炒め ワカメとビーンズサラダ	309Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
31(水)	豆腐ハンバーグ～照焼ソース～ 甘辛ダレのささみフライ	豚肉の香味炒め 切干大根南蛮漬け	408kcal	3.2g	塩分 控えめ	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。

※ **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