



夕宅配弁当「おげんきですか」8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(木)	北海道産チーズ入り コロッケ	アラビアータ もやしナムル	315kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
2(金)	若鶏の竜田揚	コーンそばろ 青菜のごま和え	361kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
5(月)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	蓮根ペペロンチーノ 人参とコーンのサラダ	410Kcal	2.4g	塩分 控えめ	小麦・乳
6(火)	白身魚フライ・竹輪天	味噌こんにやく 細切金平	338kcal	3.7g	エネルギー 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
7(水)	ジャンボ肉焼売 クラッシュแฮมカツ粒マスタード	春雨のオイスター炒め オクラのお浸し	373kcal	2.6g	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
8(木)	チキンカツ ～おろしソース～	麻辣ペンネ ブロッコリーごま醤油和え	406kcal	2.4g	塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦
9(金)	焼肉 じゃが芋キッシュ風	かき揚 竹輪のカレー醤油炒め	361kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・卵 乳

※12日～16日までお休みです※

19(月)	コーンたっぷりフライ ニラまんじゅう	がんも グリーンサラダ	364Kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
20(火)	とんかつ・ポテトフライ	焼きそば ワカメとピーンズサラダ	433Kcal	3.4g	※とんかつソース(P)	小麦
21(水)	豚肉南蛮炒め	唐揚～甘辛ソース～ こんにやく煮物	472kcal	3.7g	※タルタルソース(P)	小麦・卵
22(木)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	ハリハリ漬 人参中華風ごま和え	439kcal	2.8g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(金)	ソーセージカツ ささみフライ	人参クリーミーサラダ 牛蒡ごま醤油和え	431kcal	2.7g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(月)	エビカツ・チキンナゲット ～スイートチリソース～	かにとブロッコリーの彩りパスタ ワカメと麩の酢の物	346Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵 乳
27(火)	かき揚・イカ天 ～天井のたれ～	バターコーン 青菜のナムル	319Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
28(水)	チキンソテー ～野菜甘酢あんかけ～	切干大根炒め ブロッコリー豆板醤和え	317kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
29(木)	ビビンバ・肉餃子	じゃがバター 牛蒡サラダ	238kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
30(金)	俵メンチカツ ウインナー	ひじきの炒煮 蓮根ゆかり漬	348kcal	3.7g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳



お知らせ

9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

12日(月)～16(金)までお休みさせていただきます。
19(月)分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

大泉町大字古水22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251