

夕宅配弁当「おげんきですか」9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
2(月)	黒鯛の味噌漬け焼	じゃが芋のそぼろ煮 人参とコーンのサラダ	297Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
3(火)	ハンバーグ&オムレツ ~黒こしょうソース~	塩焼きそば 大根甘酢漬け	338Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
4(水)	ホイコーロー とんかつ	昆布の信田煮 蓮根ののにんにく醤油ソテー	283kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵
5(木)	コーンたっぷりフライ タコベジカツ	ペペロンチーノ キャベツのピーナツ和え	356kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P) 中辛 小麦・卵 落花生
6(金)	ジャンボシューマイ 竹輪の磯辺揚げ	麻辣ペンネ ひじきサラダ	432kcal	2.6g	塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵
敬老の日						
9(月)	チキンステーキ ~サルサソース~	春雨のオイスター炒め 人参とツナの和え物	251Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
10(火)	豚肉南蛮炒め チキンナゲット	蓮根のカレーマヨ炒め ワカメとコーンのサラダ	393kcal	2.8g	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
11(水)	ビビンバ・チキン南蛮	竹輪のチリ煮 グリーンサラダ	245kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※マヨネーズ(P) 小麦・卵
12(木)	白身魚フライ&竜田揚 ~マリネソース~	肉じゃが ブロッコリーごま醤油和え	293kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(金)	木の葉型メンチ オクラのすり身詰め	豚肉とお麩のすき煮 ほうれん草ガーリックソテー	356kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・乳
秋分の日						
16(月)						
17(火)	ロースとんかつ	蓮根の金平風 もやしナムル	437Kcal	3.4g		小麦・乳
18(水)	ハムカツ ミニクリーミーコロッケ	デミハンバーグ ピーマンと油揚げの炒め物	418kcal	2.4g	塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵 乳
19(木)	エビカツ	スタミナ金平 ワカメとビーンズサラダ	353kcal	2.0g	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
20(金)	かき揚げ・かぼちゃ天 ~天丼のタレ~	竹輪のカレー醤油炒め オクラのお浸し	316kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
秋分の日						
23(月)						
24(火)	玉子サラダフライ イカフライ	がんも&がぼちゃの煮物 蓮根のさっぱりサラダ	377Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(水)	筑前煮 豆腐ハンバーグ	もやしと人参の和え物 キャベツの浅漬け	287kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※卸大根 ポン酢(P) 小麦・卵
26(木)	ミートコロッケ 一口ささみフライ	大根とさつま揚げの煮物 青菜のナムル	336kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
27(金)	鶏モモ竜田揚・キャベツ焼き ~バーベキューソース~	高菜そぼろ ゴボウサラダ	341kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・卵 乳
30(月)	チキンカツ~味噌だれ~	蓮根ペペロンチーノ キャベツのゆず風味	392Kcal	2.5g	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。

※ 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