



夕宅配弁当「おげんきですか」11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(金)	鶏もも竜田揚 ～バーベキューソース～	ビーフンの炒め物 人参のクリーミーサラダ	285kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
4(月)	文化の日(振替)					
5(火)	コーンたっぷりフライ 豆腐入りさつま揚げ	三色煮豆 もやしナムル	312Kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
6(水)	焼肉・ビッグ焼売	味噌だれこんにやく マカロニサラダ	343kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
7(木)	白身魚フライ・竹輪天	塩焼きそば かにサラダ	278kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに 小麦・卵
8(金)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	鶏のカレー炒め 切干大根ツナマヨサラダ	367kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
11(月)	豆腐ハンバーグ～照焼ソース～ 甘辛ダレのささみフライ	じゃが芋のそぼろ煮 ワカメと麩の酢の物	351Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(火)	チキンステーキ&オムレツ	蓮根ペロンチーノ 和風大根サラダ	302kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ケチャップ(P) 小麦・卵 乳
13(水)	メンチカツ・花天	豚肉とお麩のすき煮 オクラのお浸し	262kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵 乳
14(木)	ビビンバ・チキンカツ	じゃがバター 春雨の塩だれ炒め	325kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
15(金)	ゴロゴロイカメンチ・唐揚	コーンそぼろ アラビアータ	376kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
18(月)	肉餃子 ハムポテトサラダフライ	焼きそば キャベツのゆず風味	295Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・卵 乳
19(火)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	ひじきの炒煮 人参しりしり	349Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
20(水)	鯖の照焼 さつま揚げ七味焼	竹輪とピーマンの炒煮 人参とコーンのサラダ	328kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・落花生
21(木)	タコスミート～サルサソース～	金平 青菜の酢味噌和え	335kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
22(金)	エビカツ・チキンナゲット	鶏肉の香味炒め コーンの磯煮	352kcal	2.2g	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
25(月)	チキンステーキ	竹輪と野菜の煮物 ブロッコリーの辛子和え	285Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(火)	ミートコロケ・ささみフライ	ナポリタン 人参とツナの和え物	291Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
27(水)	ハムカツ パンプキンキッシュ風	大根の煮物 パンサンスー	214kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
28(木)	アジフライ&肉団子	麻辣ペンネ ポテトサラダ	350kcal	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 乳
29(金)	かき揚げ&かぼちゃ天	キャベツのカレー炒め 蓮根味噌マヨ和え	198kcal	1.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※天つゆ(P) 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

大泉町大字古水22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251