

夕宅配弁当「おげんきですか」2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)	唐揚げ	焼きそば 青菜のナムル	309Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦
4(火)	木の葉型メンチカツ	野菜炒め ラー油もやし	350Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(水)	チキンたれかつ	春雨の塩だれ炒め マカロニのチリ煮	381kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
6(木)	ハンバーグ～デミグラスソース～	竹輪の煮物 ワカメと麩の酢の物	294kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
7(金)	野菜コロッケ タレ付き肉団子	こんにやく～味噌だれ～ 蓮根ペペロンチーノ	282kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
10(月)	白身魚フライ 竹輪の磯辺揚げ	ゆかりスパゲティ ブロッコリー豆板醤和え	316Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
11(火)	★ 建国記念の日 ★					
12(水)	春巻・チヂミ	竹輪のカレー醤油炒め マカロニトッポギ風	290kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
13(木)	鶏もも竜田 ～油淋鶏ソース～	塩焼きそば じゃがバター	302kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
14(金)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	昆布の炒煮 赤フレンチサラダ	245kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
17(月)	豚肉南蛮炒め タコベジカツ	蓮根金平風 人参の中華風ごま和え	317Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
18(火)	ハンバーグ ～おろしソース～	ナポリタン こんにやく甘辛煮	335Kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
19(水)	豚キムチ コーンたっぷりフライ	ピーマンと油揚げの炒め物 ワカメビーンズサラダ	295kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦
20(木)	エビカツ・唐揚	豚肉とお麩のすき煮 もやしと人参の和え物	318kcal	2.6g	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
21(金)	焼肉・サラダチキン	竹輪のペッパーマヨ 蓮根の甘酢サラダ	331kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(月)	★ 天皇誕生日(振替) ★					
25(火)	肉じゃが・焼売	オクラのお浸し パンサンスー	288Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・乳
26(水)	ローストンカツ チキンナゲット	別の味噌マヨ和え 青菜ソテー	334kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・卵 乳
27(木)	肉餃子 ハムポテトサラダフライ	竹輪のチリ煮 枝豆コーン	281kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
28(金)	タコライス風	ひじきの炒煮 シルバーサラダ	349kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 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。

