



# 夕宅配弁当「おげんきですか」3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)	焼肉 コーンたっぷりフライ	アラビアータ ブロッコリー豆板醤和え	302Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
4(火)	木の葉型メンチ	野菜炒め ラー油もやし	351Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
5(水)	豚キムチ	マカロニにんにく醤油ソテー 小松菜ピーナツ和え	278kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・落花生 小麦・乳
6(木)	粒マスタードハムカツ ささみフライ	切干大根炒煮 人参イタリアンサラダ	311kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
7(金)	油淋鶏風	塩焼きそば 枝豆サラダ	292kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(月)	おろしハンバーグ	ナポリタン 竹輪のペッパーマヨ	380Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
11(火)	ソースかつ丼風	蓮根金平 ワカメ味噌醤油	325Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
12(水)	豚肉南蛮炒め 野菜コロッケ	昆布の炒煮 マカロニトッポギ風	312kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
13(木)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	コーンの磯煮 人参クリーミーサラダ	232kcal	1.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ草(P)	小麦・卵
14(金)	ビッグシューマイ アジフライ	肉じゃが こんにゃく甘辛煮	352kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
17(月)	デミグラスハンバーグ	じゃがバタコーン 竹輪の煮物	324Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
18(火)	ミートコロッケ イカメンチカツ	焼きそば 小松菜のお浸し	313Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
19(水)	たこべじカツ・オムレツ れんこん饅頭	お肉とコーンのガリバタ炒め もやしナムル	308kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(木)	🌸 春分の日 🌸					
21(金)	ビビンバ・サラダチキン	キャベツのゆず風味 ワカメイタリアンサラダ	195kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
24(月)	エビカツ・野菜肉巻 唐揚げ	ペペロンチーノ 大豆とひじきの煮物	408Kcal	2.6g	塩分 控えめ ※タルタルソース(P)	えび 小麦・卵
25(火)	チキンカツ・ミニハンバーグ ～照焼ソース～	カレーペンネ オクラのお浸し	410Kcal	2.6g	塩分 控えめ	小麦・乳
26(水)	タラフライ・餃子	竹輪のチリ煮 枝豆コーン	414Kcal	3.3g	塩分 控えめ ※タルタルソース(P)	小麦・卵
27(木)	牛肉コロッケ チンジャオロース春巻	三色煮豆 シルバーサラダ	367Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー (P)中辛	小麦・卵 乳
28(金)	豆腐ハンバーグ チキンナゲット	豚肉とお麩のすき煮 蓮根さっぱりサラダ	327Kcal	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 乳
31(月)	ハンバーグ ～ペッパーソース～	竹輪の磯辺揚げ キャベツの浅漬	497Kcal	3.4g		小麦・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

大泉町大字古水22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251