

4月

## 夕宅配弁当「おげんきですか」4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(火)	かき揚げ&かぼちゃ天 ~天井のタレ~	鶏とコーンのガリバタ炒め ブロッコリー豆板醤和え	295Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・乳
2(水)	アジフライ ささみフライ	ペスピオ ひじきサラダ	349kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 落花生 小麦・卵・乳
3(木)	メンチカツ 鶏野菜肉巻	春雨の韓国風炒め ラー油もやし	343kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー (P)中辛	小麦・乳
4(金)	焼肉 ミートコロッセ	蓮根ゆかり漬 小松菜お浸し	373kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
7(月)	大判肉包み&オムレツ ~スイートデリソース~	ペペロンチーノ じゃがバタコーン	339Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
8(火)	豚肉南蛮炒め	昆布の炒煮 ツナと青梗菜のサラダ	318kcal	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
9(水)	鯖の照焼・がんも	枝豆サラダ もやしナムル	328kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
10(木)	野菜コロッセ チヂミボール	焼きそば 牛蒡サラダ	310kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
11(金)	ビビンバ 焼売	こんにやく~味噌だれ~ マカロニチリ煮	276kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
14(月)	ハムポテトサラダフライ サラダチキン	人参クリーミーサラダ ブロッコリー塩ナムル	345Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
15(火)	白身魚フライ タレ付き肉団子	人参ともやしのシンプル炒め 切干大根南蛮漬	321Kcal	1.3g	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
16(水)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン コーンソテー	359kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
17(木)	とんかつ	竹輪のペッパーマヨ グリーンサラダ	364kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
18(金)	たこベジカツ コーンたっぷりフライ	タコスミート 蓮根さっぱりサラダ	367kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
21(月)	唐揚げ	昆布の信田煮 人参とコーンのサラダ	316Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
22(火)	春巻・チヂミ	竹輪のカレー醤油炒め オクラのお浸し	297Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
23(水)	ハンバーグ ~おろしソース~	和風スパゲティ ワカメとコーンのサラダ	301kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
24(木)	エビカツ ゴロゴロイカメンチカツ	三色煮豆 ひじきのサラダ	359kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・かに 小麦・卵
25(金)	チキンカツ&蒸餃子 ~韓国風味味噌だれ~	塩焼きそば こんにやく甘辛煮	332kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦



お知らせ

25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

28日(月)~5/6(火・祝)までお休みさせていただきます。  
5.7(水)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。

※ 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