

5月

夕宅配弁当「おげんきですか」5月分献立表



いつもご注文いただきありがとうございます。

5月1日(木)～5月6日(火・祝)までお休みさせていただきます。



	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
7(水)	エビカツ・ウインナー	じゃが芋のそぼろ煮 ペンのペペロンチーノ	305Kcal	2.7g	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
8(木)	鯖の照焼	人参とツナの和え物 小松菜の煮びたし	381kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
9(金)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	ピピンパ 牛蒡サラダ	295kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
12(月)	二層のブラックカレーコロッケ & 野菜コロッケ	春雨の韓国風炒め ブロッコリーの塩ナムル	338Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(火)	豆腐ハンバーグ ～照焼ソース～	ハリハリ漬 もやしと人参の和え物	414Kcal	3.5g		小麦・卵
14(水)	チキンカツ ビッグ焼売	こんにやく～味噌だれ～ コーンの磯煮	307kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
15(木)	アジフライ ささみフライ	カニとブロッコリーの Pasta ワカメと麩の酢の物	322kcal	1.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
16(金)	ハンバーグ ～デミグラスソース～	ナポリタン ひじきサラダ	353kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
19(月)	大きな野菜コロッケ 豆乳入りさつま揚げ	マカロニサラダ 人参の中華風ごま和え	345Kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
20(火)	唐揚げ	焼きそば こんにやく甘辛煮	320Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
21(水)	イカフライ 白身魚フライ	豚肉とお麩のすき煮 小松菜ソテー	348kcal	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 乳
22(木)	メンチカツ 鶏野菜肉巻き	マカロニにんにく醤油ソテー ラー油もやし	414kcal	1.5g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(金)	春巻 大判キャベツ焼き	タコスミート 切干大根黒胡椒炒め	300kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵
26(月)	油淋鶏	金平 和風ごま風味サラダ	295Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
27(火)	オムレツ チキンナゲット	麻辣ペンネ もやしナムル	404Kcal	2.3g	塩分 控えめ ※ケチャップ(P)	小麦・卵
28(水)	ハンバーグ ～おろしソース～	和風スパゲティ キャベツのゆず風味	297kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
29(木)	ハムカツ 照焼チキン	竹輪のペッパーマヨ ワカメサラダ	268kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
30(金)	チキンカツ 蒸餃子～韓国風味噌だれ～	塩焼きそば 枝豆コーン	336kcal	3.7g	エネルギー 控えめ	小麦

※ 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。

5/3 憲法記念日
5/4 みどりの日
5/5 こどもの日

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