



夕宅配弁当「おげんきですか」6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
2(月)	ハムポテトサラダフライ オムレツ	ゆかりスパゲティ 枝豆ナムル	321Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
3(火)	国産牛すじ入りコロッケ ウインナー	蓮根塩金平 かにサラダ	311kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
4(水)	唐揚	肉じゃが こんにゃく甘辛煮	380kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵
5(木)	エビカツ&メンチカツ	ピーマンと油揚げの炒め物 人参の中華風ごま和え	371kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 乳
6(金)	ハンバーグ ～照焼ソース～	コーンソテー 別のゆかり漬	439kcal	2.7g	塩分 控えめ	小麦・乳
9(月)	白身魚フライ&ささみフライ	マカロニのチリ煮 小松菜ソテー	298Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ草(P)	小麦・卵 乳
10(火)	ハンバーグ～ペッパーソース～	春雨の塩だれ炒め ワカメとコーンのサラダ	295kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
11(水)	豚肉の南蛮炒め	切干大根炒煮 青菜のごま和え	359kcal	2.2g	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
12(木)	コーンたっぷりフライ とんかつ	蒸餃子～韓国風味噌だれ～ オクラのお浸し	383kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
13(金)	唐揚	蓮根ペペロンチーノ 枝豆サラダ	338kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
16(月)	チキンカツ&野菜コロッケ	焼きそば ブロッコリーの塩ナムル	312Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
17(火)	Bigメンチカツ ハムステーキ	蓮根マヨ炒め ラー油もやし	351Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
18(水)	ビビンバ 春巻き&チヂミ	こんにゃく～味噌だれ～ 竹輪のカレー醤油炒め	233kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
19(木)	大きな野菜コロッケ 肉団子照焼	大豆とひじきの煮物 もやしの中華和え	293kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・乳
20(金)	イカキャベツカツ 焼売	ペペロンチーノ 小松菜煮びたし	346kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
23(月)	クラッシュハムカツ粒マスタード 照焼チキン	コーンそばろ ひじきのごま醤油和え	337Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
24(火)	北海道産チーズ入コロッケ	竹輪のペッパーマヨ 昆布の炒煮	270Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(水)	ハンバーグ～おろしソース～	和風スパゲティ 人参しりしり	287kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(木)	タコライス風 イカメンチカツ	牛蒡もやしごま味 うま塩ドレサラダ	345kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(金)	かき揚げ&かぼちゃ天 ～天丼のタレ～	切干大根黒胡椒炒め ポテトサラダ	307kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵 乳
30(月)	唐揚・オムレツ	ひじきの炒煮 ブロッコリー豆板醤和え	331Kcal	2.1g	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。

※ 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

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251