



夕宅配弁当「おげんきですか」7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)	ビビンバ・餃子	竹輪のカレー醤油炒め 昆布の炒り煮	236Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
2(水)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	じゃがバターコン オクラのお浸し	350kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
3(木)	大きな野菜コロッケ 豆乳入りさつま揚げ	白滝炒煮 もやしと油揚げのごま和え	326kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
4(金)	豚肉南蛮炒め 玉子サラダフライ	人参とコーンのごまサラダ 蓮根の梅和え	371kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
7(月)	チキンカツ・蒸餃子 ～おろしポン酢ソース～	焼きそば ブロッコリー辛子和え	298Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦
8(火)	えびかつ	こんにやく～味噌だれ～ パンサンスー	326kcal	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
9(水)	コーンそばろ・BIG焼売	かにとブロッコリーの彩パスタ ラー油もやし	327kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
10(木)	白身魚フライ・竹輪天	春雨の塩だれ炒め 小松菜お浸し	244kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
11(金)	野菜コロッケ&唐揚げ	ペンのペペロンチーノ コーンの磯煮	323kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦
14(月)	ハンバーグ ～照焼ソース～	蓮根にんにく醤油ソテー ひじきサラダ	356Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	かに・小麦 卵・乳
15(火)	味噌カツ	切干大根炒煮 青菜のごま和え	320Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
16(水)	唐揚げ ～ヤンニョムソース～	金平 レモンサラダ	431kcal	2.0g	塩分 控えめ	小麦
17(木)	焼肉・メンチカツ	マカロニのチリ煮 ポテトサラダ	371kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・卵 乳
18(金)	タコスミート～サルサソース～ コーンたっぷりフライ	人参中華風ごま和え ブロッコリー塩ナムル	386kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
21(月)	海の日					
22(火)	唐揚げ・チヂミ～油淋鶏ソース～	もやしナムル ひじきの炒煮	388Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(水)	かき揚げ・ナス天	じゃがバター うま塩ドレサラダ	359kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P) たいみそ(P)	小麦・卵 乳
24(木)	チキンカツ・野菜コロッケ	ペペロンチーノ 蓮根マヨ炒め	342kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(金)	BIGハムカツ	豚肉とお麩のすき煮 ゴボウの甘醤油和え	393kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
28(月)	イカキャベツカツ お好み焼き	大豆とひじきの煮物 ブロッコリー豆板醤和え	211Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
29(火)	牛肉コロッケ ハムステーキ	竹輪と野菜の煮物 こんにやく甘辛煮	431Kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦
30(水)	とんかつ・花天	切干大根黒胡椒炒め ワカメとコーンのサラダ	312kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
31(木)	ハムポテトサラダフライ ミニハンバーグ	ピーマンともやしの炒め物 赤フレンチサラダ	319kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 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

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251