



夕宅配弁当「おげんきですか」8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(金)	ハンバーグ ～ガーリックトマトソース～	肉じゃが 牛蒡サラダ	397Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
4(月)	コーンそぼろ・焼売	人参しりしり ブロッコリーごま醤油和え	308Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
5(火)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	もやしとひき肉のピリ辛味噌炒め うま塩ドレサラダ	287kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
6(水)	豚肉南蛮炒め	がんも ワカメとコーンのサラダ	358kcal	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 乳
7(木)	味噌チキンカツ	豚肉とお麩のすき煮 マカロニにんにく醤油ソテー	452kcal	2.5g	塩分 控えめ	小麦
8(金)	油淋鶏風	昆布の炒煮 キャベツの浅漬	352kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦
お知らせ ☆8/9(土)～8/17(日)までお休みさせていただきます☆ そのため8/8(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食器の廃棄をお願いいたします。						
18(月)	唐揚げ・チヂミ ～ヤンニョムソース～	竹輪のカレー醤油炒め 小松菜お浸し	395Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
19(火)	白身魚フライ・竹輪天	切干大根黒胡椒炒め 人参とコーンのごまサラダ	305Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(水)	オムレツ・チキンナゲット ～サルサソース～	タコスミート ワカメと麩の酢の物	331kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
21(木)	野菜コロッケ ハムステーキ	アラビアータ オクラのお浸し	332kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	かに・小麦 卵・乳
22(金)	ハンバーグ ～ペッパーソース～	ゆかりスパゲティ もやしと人参の和え物	369kcal	3.5g	エネルギー 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・乳
25(月)	焼肉・肉餃子	ワカメ生姜醤油 別のゆず風味	300kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
26(火)	エビカツ	じゃが芋のそぼろ煮 人参とツナの和え物	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 小麦・卵
27(水)	ハンバーグ ～トマトソース～	こんにゃく甘辛煮 オクラの梅和え	320kcal	3.8g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
28(木)	かき揚げ・とり天 ～天井のタレ～	麻婆春雨 人参クリームサラダ	311kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
29(金)	チキンカツ・ハムカツ ～おろしポン酢ソース～	蓮根ペペロンチーノ グリーンサラダ	338kcal	1.5g	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