



夕宅配弁当「おげんきですか」9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(月)	牛肉コロッケ・お好み焼	コーンの磯煮 ブロッコリーの豆板醤和え	272Kcal	2.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
2(火)	ビビンバ BIGシューマイ	竹輪のチリ煮 ワカメと玉ねぎのサラダ	355kcal	2.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
3(水)	豚肉南蛮炒め コーンたっぷりフライ	切干と高菜のピリ辛炒め うま塩ドレサラダ	403kcal	2.9g	塩分控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵 乳
4(木)	クラッシュハムカツ ささみフライ	人参ともやしのシンプル炒め 蓮根ゆかり漬	319kcal	2.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵 乳
5(金)	玉子サラダフライ 野菜コロッケ	金平 枝豆ナムル	325kcal	2.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・卵
8(月)	唐揚げ・タコベジカツ	豚肉とお麩のすき煮 人参とツナの和え物	362Kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵
9(火)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	コーンそぼろ アラビアータ	347kcal	1.1g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵
10(水)	おろしハンバーグ	和風スパゲティ 人参しりしり	350kcal	3.7g	エネルギー控えめ	小麦・乳
11(木)	ローストンカツ	春雨の塩だれ炒め オクラのお浸し	321kcal	2.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※とんかつ ソース(P)	小麦・卵 乳
12(金)	BIGハムカツ	青菜とコーンのソテー もやしと油揚げのごま和え	432kcal	1.9g	塩分控えめ	小麦・卵 乳
15(月)	敬老の日					
16(火)	アジフライ・肉餃子	じゃがバター マカロニトッポギ風	388Kcal	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
17(水)	ブラックカレーコロッケ ハムステーキ	大豆とひじきの煮物 ブロッコリー塩ナムル	407kcal	3.2g	塩分控えめ	小麦・卵 乳
18(木)	タコライス風 竹輪天	れんこん塩金平 ワカメとビーンズサラダ	332kcal	2.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦
19(金)	エビカツ	焼肉 切干大根黒胡椒炒め	422kcal	3.0g	塩分控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・小麦 卵・乳
22(月)	ハムポテトサラダフライ キッシュ	カレーペンネ かにサラダ	350Kcal	1.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	かに・小麦 卵・乳
23(火)	秋分の日					
24(水)	チキンカツ・野菜コロッケ	蒸餃子～韓国風味増だれ～ 枝豆コーン	384kcal	3.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※なめ茸(P)	小麦
25(木)	メンチカツ・鶏野菜肉巻き	切干大根炒煮 ワカメと麩の酢の物	357kcal	1.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※たいみそ(P)	小麦・乳
26(金)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン キャベツのゆず風味	343kcal	2.8g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵 乳
29(月)	唐揚げ	蓮根マヨ炒め 小松菜のお浸し	352Kcal	2.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵
30(火)	大きな野菜コロッケ オムレツ	昆布の炒煮 ブロッコリーと人参のごま和え	366Kcal	3.1g	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