



夕宅配弁当「おげんきですか」10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(水)	ビビンバ・アジフライ	竹輪のチリ煮 ひじきのペペロンチーノ	279Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
2(木)	チキンカツ・ミニポテト ～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
3(金)	ハンバーグ～ペッパーソース～	焼きそば 和風ごま風味サラダ	396kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(月)	ハムカツ	カレーペンネ ブロッコリーごま醤油和え	428Kcal	1.9g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
7(火)	豚肉南蛮炒め	竹輪天 パンサンスー	355Kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵
8(水)	鯖の照焼	ラー油もやし グリーンサラダ	360kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵
9(木)	油淋鶏風	じゃが芋のそぼろ煮 わかめ生姜醤油	326kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
10(金)	豚キムチ	がんも&肉団子 人参とコーンのサラダ	306kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
13(月)	スポーツの日					
14(火)	タコライス風	肉餃子 切干大根黒胡椒炒め	345Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
15(水)	ローストンカツ	人参ともやしのシンプル炒め 青菜のお浸し	297kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P) 中辛 小麦
16(木)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	蓮根ペペロンチーノ シルバーサラダ	316kcal	1.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
17(金)	北海道産チーズ入り コロッケ	こんにやく～味噌だれ～ 金平	256kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(月)	豆腐ハンバーグ ～おろしポン酢ソース～	カニとブロッコリーの彩パスタ ワカメと麩の酢の物	260Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
21(火)	チキンカツ ビッグシューマイ	コーンの磯煮 マカロニガーリックマト	411Kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦・乳
22(水)	野菜コロッケ ハムステーキ	春雨の塩だれ炒め ブロッコリー豆板醤和え	322kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(木)	白身魚フライ ささみフライ	豚肉とお麩のすき煮 青菜ソテー	326kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(金)	クラッシュハムカツ粒マスタード チキンナゲット	蒸餃子～韓国風味味噌だれ～ 塩焼きそば	357kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
27(月)	エビカツ・豆乳入りさつま揚げ	竹輪のペッパーマヨ炒め 青菜のごま和え	260Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵
28(火)	クリーミーフライ・ハムカツ	大豆とひじきの煮物 ゴボウ甘醤油和え	392Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
29(水)	牛肉コロッケ パンプキンキッシュ風	コーンそぼろ こんにやく甘辛煮	365kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
30(木)	唐揚げ	ペペロンチーノ 切干大根マヨサラダ	326kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・卵
31(金)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン オクラの梅和え	313kcal	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

大泉町大字古米22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251