

11月

## 夕宅配弁当「おげんきですか」11月分献立表



|       | 主菜                           | 副菜                           | エネルギー<br>(おかずのみ) | 塩分相当量 | コメント                                          | アレルギー           |
|-------|------------------------------|------------------------------|------------------|-------|-----------------------------------------------|-----------------|
| 3(月)  | 文化の日                         |                              |                  |       |                                               |                 |
| 4(火)  | 白身魚フライ・ささみフライ                | 豚肉とお麩のすき煮<br>小松菜ソテー          | 314Kcal          | 1.8g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・卵<br>乳       |
| 5(水)  | 鯖の照焼・がんも                     | 人参クリーミーサラダ<br>ブロッコリー豆板醤和え    | 369kcal          | 3.3g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・乳            |
| 6(木)  | ビビンバ<br>ハムポテトサラダフライ          | 竹輪のチリ煮<br>ワカメと玉ねぎのサラダ        | 306kcal          | 2.0g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・卵<br>乳       |
| 7(金)  | ロースとんかつ                      | 三色煮豆<br>もやしと油揚げのごま和え         | 360kcal          | 2.2g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ ※のり佃(P)                | 小麦・卵<br>乳       |
| 10(月) | おろしハンバーグ                     | 和風スパゲティ<br>ワカメと麩の酢の物         | 325Kcal          | 3.0g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・乳            |
| 11(火) | 唐揚げ                          | 人参ともやしのシンプル炒め<br>オクラのお浸し     | 300Kcal          | 1.9g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・卵            |
| 12(水) | エビカツ                         | じゃがバターコン<br>蓮根にんにく醤油ソテー      | 371kcal          | 2.9g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ ※タルタル<br>ソース(P)        | えび・小麦<br>卵・乳    |
| 13(木) | チキンカツ・タコベジカツ<br>～紅生姜入お好みソース～ | 大豆とひじきの煮物<br>切干大根マヨサラダ       | 333kcal          | 3.3g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ ※カレー(P)<br>中辛          | 小麦・卵<br>乳       |
| 14(金) | メンチカツ<br>ハムステーキ              | 昆布の炒煮<br>ラー油もやし              | 377kcal          | 2.2g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | えび・小麦<br>乳      |
| 17(月) | ハムカツ<br>クリーミーフライ             | 焼きそば<br>蓮根味噌マヨ和え             | 373Kcal          | 1.2g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ ※なめ茸(P)                | かに・小麦<br>卵・乳    |
| 18(火) | 油淋鶏風                         | じゃが芋のそぼろ煮<br>マカロニトッポギ風       | 326Kcal          | 2.3g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦              |
| 19(水) | 野菜コロッケ・竹輪天                   | アラビアータ<br>もやしナムル             | 297kcal          | 2.6g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・乳            |
| 20(木) | デミグラスハンバーグ                   | ナポリタン<br>コーンソテー              | 350kcal          | 2.0g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・卵<br>乳       |
| 21(金) | タコライス風<br>餃子                 | こんにゃく甘辛煮<br>シルバーサラダ          | 366kcal          | 2.9g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・卵            |
| 24(月) | 勤労感謝の日(振替)                   |                              |                  |       |                                               |                 |
| 25(火) | 牛肉コロッケ<br>キャベツの三角春巻          | 竹輪と野菜の煮物<br>ブロッコリー塩ナムル       | 339Kcal          | 2.3g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦・乳            |
| 26(水) | チキンカツ・蒸餃子<br>～みそだれ～          | 塩焼きそば<br>枝豆コーン               | 324kcal          | 2.5g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ                        | 小麦              |
| 27(木) | 豚キムチ<br>ウインナー                | ひじきのごま醤油和え<br>三色豆            | 429kcal          | 2.7g  | 塩分<br>控えめ                                     | えび・かに<br>小麦・卵・乳 |
| 28(金) | アジフライ<br>肉団子                 | カニとブロッコリーの彩パスタ<br>人参とコーンのサラダ | 313kcal          | 1.8g  | エネルギー<br>控えめ 塩分<br>控えめ ※タルタルソース(P)<br>たいみそ(P) | かに・小麦<br>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。

※ 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