



夕宅配弁当「おげんきですか」12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)	コーンたっぷりフライ・唐揚げ	高菜そぼろ パンネのペペロンチーノ	408Kcal	2.4g	塩分 控えめ	※キャンディー チーズ(P)	小麦・乳
2(火)	マスタードハムカツ・春巻	インディアンスパゲティ ブロッコリーの豆板醤和え	310Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P)	小麦・卵 乳
3(水)	おろしハンバーグ	和風スパゲティ 人参しりしり	339Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		小麦・乳
4(木)	タコライス風・竹輪天	小松菜ソテー 牛蒡サラダ	438Kcal	2.5g	塩分 控えめ		小麦・卵 乳
5(金)	エビカツ	大豆とひじきの煮物 切干大根サムジャン和え	367Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		えび・小麦 卵・乳
8(月)	チキンカツ・蒸餃子 ～味噌だれ～	塩焼きそば 枝豆コーン	304Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P)	小麦
9(火)	油淋鶏風	三色煮豆 マカロニのトッポギ風	331Kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ミニゼリー(P)	小麦
10(水)	メンチカツ・ハムステーキ	ビーフンの中華炒め ラー油もやし	350Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		小麦・卵・乳
11(木)	白身フライ・ナゲット	豚肉とお麩のすき煮 蓮根塩金平	382Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタルソース(P)	小麦・卵
12(金)	ビビンバ・焼売	アラビアータ こんにゃくの甘辛煮	318Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		小麦・卵・乳
15(月)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	じゃが芋のそぼろ煮 枝豆ナムル	303Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		小麦・卵
16(火)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン コーンソテー	345Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		小麦・卵・乳
17(水)	チキンカツ ～紅生姜入お好みソース～	春雨の塩だれ炒め キャベツのゆず風味	316Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※キャンディー チーズ(P)	小麦・卵・乳
18(木)	焼肉丼・ささみフライ	ツナのジンジャースパゲティ ブロッコリーごま醤油和え	324Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		小麦
19(金)	春巻き・ウインナー	コーンの磯煮 もやしと人参の和え物	269Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		小麦・卵・乳 落花生
22(月)	牛肉コロッケ 豆乳入りさつま揚げ	切干黒胡椒炒め 赤フレンチサラダ	360Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P) 中辛	小麦・卵
23(火)	豚キムチ・餃子	焼きそば オクラのお浸し	266Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ミニゼリー(P)	えび・かに 小麦・卵
24(水)	ハムカツ・クリーミーフライ	竹輪のチリ煮 蓮根の味噌マヨ和え	356Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ		かに・小麦 卵・乳
25(木)	とんかつ	春雨の韓国風炒め もやしナムル	302Kcal	1.6g	塩分 控えめ	※たいみそ(P)	小麦
26(金)	唐揚げ ～ヤンニョムソース～	マカロニのにんにく醤油ソテー 人参とコーンのサラダ	303Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P)	小麦



お知らせ



**年末年始のお休み
及び年始開始日**

26日(金)は使い捨て食器でのお届けになります。
お食事後は、各ご家庭で容器の廃棄をおねがいいたします。

27日(土)～2026.1.5(月)までお休みさせていただきます。
2026.1.6(火)よりお弁当のご注文をお受けいたします。

- ※ 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。**
- ※ 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。**
- ※ 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