

1月

夕宅配弁当「おげんきですか」1月分献立表



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

	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
6(火)	ハンバーグ ～おろしソース～	和風スパゲティ 人参しりしり	294Kcal	3.0g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦・卵 乳
7(水)	ローストンカツ	大豆とひじきの煮物 マカロニのトッポギ風	351kcal	2.2g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦・卵 乳
8(木)	豚キムチ・肉餃子	じゃがバター 人参とコーンのサラダ	262kcal	2.3g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	えび 小麦・乳
9(金)	メンチカツ 鶏野菜肉巻き	竹輪のカレー醤油炒め うま塩ドレサラダ	377kcal	2.5g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
12(月)	成人の日					
13(火)	鯖の照焼・ミニがんも	もやしとひき肉のピリ辛味噌炒め パンサンスー	278Kcal	2.6g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦
14(水)	チキンカツ・蒸餃子 ～味噌だれ～	塩焼きそば 枝豆コーン	302kcal	3.2g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦
15(木)	白身魚フライ ささみフライ	豚肉とお麩のすき煮 小松菜ソテー	365kcal	2.2g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵 乳
16(金)	タコライス風	昆布の炒煮 人参の中華風ごま和え	348kcal	2.7g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦
19(月)	牛肉コロッケ ハムステーキ	焼きそば 蓮根ペペロンチーノ	318Kcal	2.4g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ ※ねり梅(P)	小麦
20(火)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン 牛蒡サラダ	336Kcal	2.4g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦・卵 乳
21(水)	大きなエビカツ	春雨のオイスター炒め 青菜のごま和え	338kcal	1.4g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび 小麦・卵
22(木)	クリーミーフライ ハムカツ	ツナのジンジャースパゲティ オクラのお浸し	364kcal	1.9g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	かに 小麦・乳
23(金)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	じゃが芋のそぼろ煮 ワカメとコーンのサラダ	344kcal	1.7g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦
26(月)	鶏むね唐揚げ	竹輪のペッパーマヨ炒め ひじきのごま醤油和え	297Kcal	2.2g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ ※なめ茸(P)	かに 小麦・卵
27(火)	ハムポテトサラダフライ チキンナゲット	アラビアータ ピーマンともやしの炒め物	298Kcal	1.9g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦・卵 乳
28(水)	豚肉南蛮炒め 野菜コロッケ	昆布の信田煮 枝豆ナムル	382kcal	3.0g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
29(木)	ビビンバ キャベツの三角春巻	ゆかりスパゲティ ワカメと麩の酢の物	206kcal	1.2g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ	小麦
30(金)	チキンカツ たこベジカツ	人参ともやしのシンプル炒め シルバーサラダ	367kcal	1.5g	エネルギー 塩分 控えめ 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・卵

※ 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