



夕宅配弁当「おげんきですか」2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
2(月)	北海道産 チーズ入りコロッケ	そぼろひじき マカロニサラダ	326Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
3(火)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	ペンのペペロンチーノ 昆布の炒り煮	280Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
4(水)	ハムカツ クリーミーフライ	切干大根黒胡椒炒め れんこんゆかり漬	377kcal	1.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
5(木)	ハンバーグ ～デミグラスソース～	ナポリタン コーンソテー	321kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
6(金)	鶏むね唐揚げ	豚キムチ ワカメとビーンズサラダ	346kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	えび・小麦
9(月)	エビカツ ささみフライ	豚肉とお麩のすき煮 人参の中華風ごま和え	348kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・小麦 卵・乳
10(火)	肉じゃが・焼売	コーンの磯煮 ミニがんも	295Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・乳
11(水)	 2月11日 建国記念の日					
12(木)	玉子サラダフライ キャベツ焼き	竹輪のチリ煮 切干ツナマヨサラダ	296kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(金)	ハンバーグ ～おろしソース～	和風スパゲティ 人参しりしり	325kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
16(月)	ビビンバ 肉餃子	焼きそば 蓮根のさっぱりサラダ	249Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
17(火)	ローストンカツ	マカロニにんにく醤油ソテー ブロッコリー豆板醤和え	295Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
18(水)	牛肉コロッケ 三角春巻き	大豆とひじきの煮物 人参とコーンのサラダ	311kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
19(木)	油淋鶏風	人参ともやしのシンプル炒め オクラのお浸し	323kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
20(金)	ハムポテトサラダフライ コーン入りメンチ	人参クリーミーサラダ ワカメと玉ねぎのサラダ	285kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
23(月)	 2月23日 天皇誕生日					
24(火)	唐揚げ コーンたっぷりフライ	バンサンスー みかん缶	375Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦
25(水)	白身魚フライ ハムステーキ	インディアンスパゲティ 青菜のごま和え	293kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
26(木)	豚肉南蛮炒め 野菜コロッケ	切干大根サムジャン和え うま塩ドレサラダ	304kcal	1.4g	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
27(金)	ハンバーグ ～ベジパソース～	竹輪の野菜の煮物 牛蒡サラダ	317kcal	3.4g	エネルギー 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