



夕宅配弁当「おげんきですか」3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)	焼肉&ハムカツ	塩焼きそば 蓮根の味噌マヨ和え	325Kcal	1.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
3(火)	エビカツ&ささみフライ	豚肉とお麩のすき煮 人参とコーンのサラダ	343Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
4(水)	牛肉コロッケ&三角春巻	ビビンバ マカロニのチリ煮	401kcal	1.7g	塩分 控えめ	小麦
5(木)	ビッグメンチカツ	竹輪のペッパーマヨ炒め 枝豆サラダ	374kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵 乳
6(金)	白身魚フライ&焼売	コーンの磯煮 蓮根塩金平	269kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
9(月)	鶏むね唐揚	切干大根ごま炒め 小松菜のお浸し	333kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦
10(火)	アジフライ タレ付き肉団子	人参とツナの和え物 昆布の炒り煮	287Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
11(水)	ローストンカツ	蓮根ペペロンチーノ ワカメとコーンのサラダ	309Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※ねり梅(P) 小麦
12(木)	ハムポテトサラダフライ チキンナゲット	麻婆春雨 オクラのお浸し	262kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(金)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン ひじきのごま醤油和え	329kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
16(月)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天丼のタレ～	三色煮豆 フレンチサラダ	286Kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦
17(火)	ハンバーグ ～ガーリックマトソース～	白滝炒煮 もやしナムル	310Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18(水)	玉子サラダフライ クリーミーフライ	大豆とひじきの煮物 マカロニトッポギ風	351kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
19(木)	チキンカツ&蒸餃子 ～味噌だれ～	切干大根ツナマヨサラダ 枝豆コーン	339kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
20(金)	🌸春分の日🌸					
23(月)	ねぎ塩鶏カツ&メンチ	じゃが芋のそぼろ煮 シルバーサラダ	391kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(火)	タコスミート ～サルサソース～	ブロッコリー豆板醤和え もやしと人参の和え物	439Kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦
25(水)	豚肉南蛮炒め 肉餃子	マカロニにんにく醤油ソテー オクラの梅和え	296kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵
26(木)	野菜コロッケ ビッグ肉団子	コーンそぼろ 牛蒡サラダ	296kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P) 中辛 小麦・卵
27(金)	ハンバーグ～おろしソース～	和風スパゲティ 青菜のナムル	292kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
30(月)	チキンカツ&チヂミ ～紅しょうが入りお好みソース～	焼きそば 人参クリーミーサラダ	317kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
31(火)	唐揚～バーベキューソース～	もやしとひき肉のピリ辛味噌炒め ワカメ土佐醤油	340Kcal	2.5g	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。

※ 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

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251

大泉町大字古水22-20