

夕宅配弁当「おげんきですか」4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(水)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	蓮根ペペロンチーノ 青菜のごま和え	258kcal	1.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに 小麦・卵
2(木)	木の葉型メンチ	切干大根炒煮 ラー油もやし	379kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
3(金)	牛肉コロッケ・オムレツ	大豆とひじきの煮物 うま塩サラダ	337kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・卵 乳
6(月)	エビカツ&ハムカツ	豚肉とお麩のすき煮 ワカメとコーンのサラダ	374Kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 乳
7(火)	おろしハンバーグ	和風スパゲティ 人参しりしり	305kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
8(水)	チキンカツ&三角春巻	塩焼きそば 枝豆コーン	346kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
9(木)	豚肉南蛮炒め 野菜コロッケ	アラビアータ ひじきのごま醤油和え	373kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵
10(金)	鶏むね唐揚	切干大根ソテー ごぼうサラダ	310kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
13(月)	玉子サラダフライ カレーコロッケ	コーンそばろ マカロニトッポギ風	392Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵 乳
14(火)	豚キムチ クリーミーフライ	昆布の炒煮 人参のごまサラダ	281Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵 乳
15(水)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン ワカメと麩の酢の物	317kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
16(木)	ローストンカツ	竹輪と野菜の煮物 バンサンスー	334kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※とんかつ ソース(P) 小麦・乳
17(金)	ハムポテトサラダフライ	ビビンバ ブロッコリーごま醤油和え	305kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(月)	チキンカツ&海鮮チヂミ ～紅しょうが入お好みソース～	じゃがいものそばろ煮 ワカメビーンズサラダ	325Kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
21(火)	ミートコロッケ&唐揚	ピーマンともやしの炒め物 ほうれん草ソテー	359Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・乳
22(水)	ねぎ塩鶏カツ コーン入りメンチ	昆布の信田煮 蓮根甘酢和え	320kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P) 中辛 小麦・卵 乳
23(木)	クラッシュハムカツ粒マスタード 肉餃子	オクラのお浸し 切干大根黒胡椒炒め	308kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
24(金)	タコライス風	竹輪天 じゃがバター	380kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
27(月)	白身魚フライ ミニハンバーグ	ペンネのペペロンチーノ ポテトサラダ	359Kcal	2.6g	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
28(火)	鯖の照焼・さつまいも天	春雨の中華風和え ブロッコリー塩ナムル	417Kcal	2.5g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳

お知らせ

28日(火)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わがいたします。

長期休みのお知らせ

29日(水)～5/6(水・祝)までお休みさせていただきます。
5/7(木)分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。

※ 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