



夕宅配弁当「おげんきですか」5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
7(木)	チキン&ウインナー ~ガーリックマトソース~	大豆とひじきの煮物 れんこんのゆかり漬	272kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
8(金)	牛肉コロッケ ハムステーキ	焼きそば ラー油もやし	316kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
11(月)	ハンバーグ~ベッパースソース~	豚肉とお麩のすき煮 人参とコーンのサラダ	330Kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(火)	ブラックカレーコロッケ コーン入りメンチカツ	竹輪のペッパーマヨ炒め 金平	329kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(水)	かき揚げ・かぼちゃ天 ~天井のタレ~	インディアンスパゲティ 切干サラダ	287kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※天つゆ(P) 小麦・卵
14(木)	チキンカツ&お好み焼 ~とんかつソース~	蓮根ペペロンチーノ 人参とツナの和え物	238kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) 小麦・卵
15(金)	唐揚げ~バーベキューソース~	カニとブロッコリーの Pasta キャベツのゆず風味	350kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
18(月)	焼肉・野菜コロッケ	コーンの磯煮 アラビアータ	287Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
19(火)	チキンカツ 玉子サラダフライ	昆布の信田煮 枝豆ナムル	321Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵
20(水)	木の葉型メンチカツ	竹輪のカレー醤油炒め ブロッコリーのおかか和え	394kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
21(木)	豚キムチ・焼売	ごぼうサラダ ひじきの和え物	360kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
22(金)	コーンたっぷりフライ ハムカツ	春雨の塩だれ炒め 青菜のナムル	359kcal	1.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P) 中辛 小麦・乳
25(月)	厚切りソーセージ風カツ	塩焼きそば ワカメとビーンズサラダ	348Kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
26(火)	ローストンカツ	切干と高菜のピリ辛炒め もやしナムル	337Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(水)	おろしハンバーグ	マカロニガーリックマト オクラのお浸し	358kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
28(木)	白身魚フライ・竹輪天	ひじきの炒煮 人参クリーミーサラダ	289kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
29(金)	タコライス風・唐揚げ	人参ともやしのシンプル炒め れんこんさっぱりサラダ	412kcal	2.3g	塩分 控えめ	小麦



長期休みのお知らせ

4/29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