



	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(月)	かき揚げ・かぼちゃ天 ～天井のタレ～	鶏とコーンのガリパタ炒め 切干大根炒煮	301Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
2(火)	木の葉型メンチ	じゃが芋のそぼろ煮 ワカメとコーンのサラダ	381kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
3(水)	野菜コロッケ・唐揚げ	春雨のオイスター炒め マカロニトッポギ風	362kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
4(木)	おろしハンバーグ	和風スパゲティ 人参りしり	362kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(金)	豚肉南蛮炒め・肉餃子	小松菜ソテー ひじきサラダ	343kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※タルタル ソース(P) 小麦・卵
8(月)	焼肉・たこべじカツ	金平 うま塩ドレサラダ	284Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
9(火)	チキンカツ&コロッケ	昆布の炒煮 カレーペンネ	321kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
10(水)	エビカツ	青菜のナムル 春雨の中華和え	280kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
11(木)	ブラックカレーコロッケ	ひじきの炒煮 人参クリーミーサラダ	385kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(金)	タコライス風・唐揚	竹輪のペッパーマヨ ワカメと麩の酢の物	420kcal	2.9g	塩分 控えめ	小麦・卵
15(月)	牛肉コロッケ・竹輪天	マカロニガーリックマト 枝豆ナムル	358Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
16(火)	アジフライ・焼売	ハンサンスー コーンの磯煮	347Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
17(水)	クリーミーフライ ハムカツ	切干黒胡椒炒め ブロッコリーのごま和え	391kcal	1.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※のり佃(P) かに・小麦 卵・乳
18(木)	唐揚	蓮根ペペロンチーノ 中華サラダ	362kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※たいみそ(P) 小麦・卵
19(金)	ビビンバ・三角春巻	焼きそば ワカメとビーンズサラダ	288kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
22(月)	ハムカツ	肉じゃが 大豆とひじきの煮物	414Kcal	2.3g	塩分 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・乳
23(火)	ローストンカツ	春雨の塩だれ炒め もやしと油揚げのごま和え	328Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	※カレー(P) 中辛 小麦・卵
24(水)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン コーンソテー	322kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
25(木)	コーンたっぷりフライ 玉子サラダフライ	ペンネのペペロンチーノ 蓮根ゆかり漬	345kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(金)	チキンカツ・蒸餃子 ～味噌だれ～	竹輪のカレー醤油炒め ブロッコリー塩ナムル	323kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
29(月)	白身魚フライ&ささみフライ	豚肉とお麩のすき煮 グリーンサラダ	314Kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
30(火)	ハムポテトサラダフライ	コーンそぼろ もやしナムル	373Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・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