



夕宅配弁当「おげんきですか」7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)	焼肉 三角春巻き	ツナのジンジャースパ ごぼうサラダ	255kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵
2(木)	タコライス風 肉餃子	れんこんのさっぱりサラダ ブロッコリーごま醤油和え	340kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
3(金)	牛肉コロケ ハムステーキ	ワカメとコーンのサラダ 切干黒胡椒炒め	294kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
6(月)	油淋鶏風	蓮根塩金平 枝豆ナムル	352Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・乳
7(火)	エビカツ	じゃが芋のそぼろ煮 人参クリームサラダ	338kcal	2.3g	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
8(水)	クラッシュハムカツ コーン入りメンチ	竹輪のペッパーマヨ炒め 春雨の中華風和え	377kcal	4.1g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
9(木)	チーズ入りコロケ イカカツ	コーンそぼろ マカロニのトッポギ風	376kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
10(金)	おろしハンバーグ	和風スパゲティ 人参しりしり	348cal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(月)	野菜コロケ チキンカツ	竹輪とピーマンの炒煮 キャベツの浅漬け	300Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
14(火)	唐揚～バーベキューソース～	塩焼きそば ワカメ生姜醤油	323Kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
15(水)	ハムポテトサラダフライ	蓮根マヨ炒め 青菜のナムル	313kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
16(木)	ハンバーグ ～ガーリックマトソース～	大豆とひじきの煮物 もやしと人参の和え物	345kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・乳
17(金)	かき揚げ&かぼちゃ天 ～天井のタレ～	鶏とコーンのガリバタ炒め マカロニのチリ煮	315kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
20(月)	海の日					
21(火)	ローストンカツ	ペンネのペペロンチーノ オクラのお浸し	306Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・乳
22(水)	木の葉型メンチ	高菜そぼろ ラー油もやし	390kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(木)	黒胡椒ベーコンカツ 豆腐入りさつま揚げ	こんにやくごま酢あえ 人参とツナの和え物	370kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦・卵 乳
24(金)	デミグラスハンバーグ	ナポリタン コーンソテー	322kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
27(月)	唐揚・チヂミ ～チヂミのタレ～	竹輪のカレー醤油炒め ブロッコリー豆板醤和え	388Kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
28(火)	鯖の照焼・ミニがんも	麻辣ペンネ れんこんの甘酢和え	394Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
29(水)	ローストンカツ ～紅生姜入りお好みソース～	焼きそば もやしの和え物	379kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
30(木)	白身魚フライ・竹輪天	豚肉とお麩のすき煮 小松菜ソテー	297kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
31(金)	豚肉南蛮炒め 磯風味のかき揚げ	じゃが芋の旨煮 旨塩ドレサラダ	447kcal	2.1g	塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	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