



夕宅配弁当「おげんきですか」8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
3(月)	牛肉コロッケ	ペンのペペロンチーノ ひじきサラダ	316kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
4(火)	照焼ハンバーグ	ピーマンと油揚げの炒め物 青菜のナムル	329kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(水)	焼肉 チキンカツ	インディアンスパゲティ 蓮根塩金平	328kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵
6(木)	鰯の味噌焼 エビカツ	キャベツのゆず風味 ワカメと玉葱のサラダ	338kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦
7(金)	ビビンバ 焼餃子	竹輪のチリ煮 細切牛蒡サラダ	265kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵



☆8/8(土)～8/16(日)までお休みさせていただきます☆
そのため8/7(金)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食器の廃棄をお願いいたします。

17(月)	おろしハンバーグ	蓮根マヨ炒め 枝豆ナムル	421kcal	3.0g	塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18(火)	イカキャベツカツ 焼売	焼きそば 細切金平	345kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
19(水)	玉子サラダフライ ささみフライ	切干黒胡椒炒め バンサンスー	279kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵 乳
20(木)	唐揚げ～ペッパーソース～	人参しりしり オクラの梅和え	345kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
21(金)	かき揚げ かぼちゃ天	豚肉とお麩のすき煮 ブロッコリーの豆板醤和え	274kcal	1.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
24(月)	とんかつ	竹輪のペッパーマヨ 青菜の酢味噌和え	311kcal	3.7g	エネルギー 控えめ ※とんかつソース(P)	小麦・卵
25(火)	タコライス風 春巻	コーンの磯煮 キャベツの浅漬け	345kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
26(水)	チキンカツ イカメンチカツ	切干大根カレー炒め 人参のクリーミーサラダ	297kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
27(木)	ハムカツ	もやしソテー 蓮根のさっぱりサラダ	368kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
28(金)	デミグラスハンバーグ	昆布の炒煮 グリーンサラダ	366kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
31(月)	ミートコロッケ キャベツ焼	竹輪のカレー醤油炒め 人参とコーンのサラダ	292kcal	1.9g	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。

※ 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**

