



夕宅配弁当『おげんきですか』9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(火)	エビカツ ウインナー	竹輪のペッパーマヨ ブロッコリーの豆板醤和え	322kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび 小麦・卵
2(水)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	インディアンスパゲティ 中華サラダ	377kcal	4.0g	エネルギー 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵 乳
3(木)	焼肉・シューマイ	わかめサラダ もやしと油揚げの和え物	336kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
4(金)	かき揚げ・竹輪天	大豆とひじきの煮物 ささ切金平	263kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
7(月)	鶏むね唐揚げ	大根そぼろ煮 こんにゃくのごま酢和え	340kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦
8(火)	ハンバーグ ～デミグラスソース～	ナポリタン コーンソーテー	352kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
9(水)	白身魚フライ ささみフライ	豚肉とお麩のすき煮 わさび醤油和え	360kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(木)	ハムカツ	春雨の塩だれ炒め もやしと人参の和え物	373kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
11(金)	豚肉南蛮炒め	ひじきの炒り煮 キャベツのゆず風味	287kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
14(月)	チーズ入りコロッケ イカカツ	焼きそば 蓮根塩金平	344kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
15(火)	油淋鶏	人参しりしり ブロッコリーの辛子和え	324kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
16(水)	タコライス風 ハムカツ	切干黒胡椒炒め オクラの梅和え	380kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
17(木)	牛肉コロッケ	ビビンバ 蓮根マヨ炒め	308kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
18(金)	メンチカツ 鶏野菜肉巻	じゃが芋のそぼろ煮 ラー油もやし	412kcal	2.1g	塩分 控えめ	小麦・乳
敬老の日 21日(月)～23日(水)は祝日のためお休みさせていただきます。 秋分の日						
24(木)	野菜コロッケ たれ付肉団子	ゆかりスパゲティ 青菜のごま和え	288kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・乳
25(金)	かき揚げ・かぼちゃ天	コーン磯煮 ワカメと麩の酢の物	239kcal	1.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦
28(月)	ガリバタ鶏じゃが 焼餃子	ペペロンチーノ ハリハリ漬	252kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
29(火)	ハムポテトサラダフライ コーン入りメンチ	和風マカロニ 人参のイタリアンサラダ	301kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
30(水)	高菜そぼろ イカキャベツカツ	キャベツのゆず風味 ひじきと竹輪のごま和え	223kcal	2.1g	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

