



夕宅配弁当『おげんきですか』10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(木)	アジフライ ねぎオムレツ	肉じゃが もやしナムル	282kcal	1.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
2(金)	牛肉コロッケ ウインナー	人参とツナの和え物 春雨の中華風和え	349kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(月)	豚肉の中華炒め 焼売	じゃが芋の旨煮 小松菜のピーナツ和え	287kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵・乳 落花生
6(火)	ヤンニョムチキン風	昆布の信田煮 ささ切り牛蒡甘醤油和え	342kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵
7(水)	豚肉の南蛮炒め	カニサラダ ほうれん草ソテー	245kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	かに・小麦 卵・乳
8(木)	かき揚げ かぼちゃ天	大豆とひじきの煮物 ブロッコリーの辛子和え	228kcal	1.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦
9(金)	おろしハンバーグ	人参しりしり こんにゃく酢味噌和え	341kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(月)						
13(火)	ハムカツ	切干と高菜のピリ辛炒め 枝豆サラダ	365kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
14(水)	油淋鶏風	竹輪のカレー醤油炒め マカロニのトッポギ風	364kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
15(木)	玉子サラダフライ とんかつ	人参イタリアンサラダ 青菜のごま和え	315kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵
16(金)	タコライス風	人参ともやしのシンプル炒め ワカメとビーンズサラダ	339kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
19(月)	コーンたっぷりフライ ささみフライ	豚肉とお麩のすき煮 キャベツのゆかり漬	392kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
20(火)	唐揚げ ～バーベキューソース～	竹輪のペッパーマヨ ピーマンともやしの炒め物	294kcal	3.6g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
21(水)	たこベジカツ ツナのジンジャースパ	オーロラサラダ こんにゃくごま酢和え	229kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
22(木)	焼肉 チキンステーキ	大根と油揚げの煮物 レモンサラダ	203kcal	3.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦
23(金)	デミグラスハンバーグ	コーンソテー 細切牛蒡サラダ	342kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
26(月)	ジャーマンポテトコロッケ 春巻	アラビアータ 人参の中華風ごま和え	252kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦
27(火)	チキンカツ・水餃子 ～味噌だれ～	塩焼きそば 枝豆コーン	290kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
28(水)	メンチカツ 鶏野菜肉巻	春雨の塩だれ炒め 青菜のナムル	356kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・乳
29(木)	かき揚げ 竹輪天	キャベツのカレー炒め ひじきサラダ	302kcal	1.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
30(金)	豚キムチ 焼売	昆布の炒煮 ブロッコリーのおかか和え	271kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 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**

大泉町大字古永22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251

