



夕宅配弁当「おげんきですか」11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
2(月)	牛肉コロッケ 肉団子	昆布の炒煮 キャベツのゆず風味	250kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
3(火)		文化の日				
4(水)	豚肉の南蛮炒め	蓮根のさっぱりサラダ オクラのお浸し	359kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵・乳
5(木)	ハンバーグ ～ガーリックトマトソース～	竹輪のペッパーマヨ 青菜の胡麻和え	391kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵・乳
6(金)	チキンカツ 餃子	塩焼きそば 即席漬け	302kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵・乳
9(月)	焼肉・シューマイ	インディアンスパゲティ 切干ツナマヨサラダ	369kcal	4.8g	エネルギー 控えめ	小麦・卵・乳
10(火)	アジフライ 野菜コロッケ	キャベツのピーナツ和え パンサンスー	345kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・落花生
11(水)	かき揚げ・竹輪天	豚肉とお麩のすき煮 蓮根塩金平	330kcal	1.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
12(木)	ハムカツ	ひじきの炒り煮 人参のイタリアンサラダ	396kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・乳
13(金)	デミグラスハンバーグ	じゃが芋のそぼろ煮 もやしナムル	363kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
16(月)	チーズコロッケ 春巻	ビーフン中華炒め オクラの梅和え	334kcal	1.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵・乳
17(火)	油淋鶏	ワカメと麩の酢の物 中華サラダ	304kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
18(水)	タコライス風	人参金平 こんにゃく酢味噌和え	341kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
19(木)	イカしそチーズカツ ウインナー	ナポリタン 白滝ソテー	262kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・乳
20(金)	エビカツ ミートコロッケ	野菜炒め 昆布の信田煮	360kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・えび
23(月)		勤労感謝の日				
24(火)	ハンバーグ ～シャリアピンソース～	竹輪のカレー醤油炒め 切干大根サムジャン和え	366kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵・乳
25(水)	豚キムチ 豆腐入りさつま揚げ	人参とコーンのサラダ ワカメ生姜正油	275kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵・乳 えび・かに
26(木)	かき揚げ・かぼちゃ天	ビビンバ 大豆とひじきの煮物	257kcal	1.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
27(金)	塩じゃがコロッケ とんかつ	竹輪とピーマンの炒煮 蓮根のにんにく醤油ソテー	293kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
30(月)	メンチカツ オニオンリング	牛蒡サラダ わかめナムル	418kcal	2.5g	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**

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251

