12月 夕宅配弁当『おげんきですか』12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）	チキンカツ 焼売	コーンの磯煮 青菜のごま和え	313kcal	1.8g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳
2（水）	牛肉コロッケ 肉団子	高菜そぼろ もやしナムル	287kcal	1.9g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
3（木）	ハンバーグ ～照焼ソース～	竹輪のペッパーマヨ 蓮根のさっぱりサラダ	305kcal	3.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※のり佃（P）	小麦・卵・乳
4（金）	ハムカツ・蒸餃子～味噌だれ～	塩焼きそば 枝豆コーン	299kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
7（月）	豚キムチ 豆腐入さつま揚	ハリハリ漬 中華サラダ	239kcal	2.5g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	えび・小麦・卵
8（火）	白身魚フライ ささみフライ	豚肉とお麸のすき煮 小松菜ソテー	326kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳
9（水）	油淋鶏	麻辣ペンネ オクラの梅和え	389kcal	2.6g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵
10（木）	タコライス風	こんにゃく酢味噌和え オーロラサラダ	335kcal	3.6g	エネルギー控えめ ※ねり梅（P）	小麦・卵
11（金）	デミグラスハンバーグ	コーンソテー キャベツのゆかり漬	320kcal	2.4g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳
14（月）	トンカツ・餃子	インディアンスパゲティ バンサンスー	290kcal	2.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※なめ茸（P）	小麦
15（火）	BIGメンチカツ	ビーフン中華炒め 枝豆サラダ	379kcal	2.1g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳
16（水）	鶏むねから揚	じゃがいものそぼろ煮 人参のクリーミーサラダ	349kcal	2.4g	エネルギー控えめ 塩分控えめ ※タルタルソース（P）	小麦・卵
17（木）	ハンバーグ ～ペッパーソース～	ツナのジンジャースパゲティ 小松菜ピーナツ和え	320kcal	3.2g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳 落花生
18（金）	塩じゃがコロッケ 春巻	大豆とひじきの煮物 キャベツの浅漬	274kcal	2.5g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・乳
21（月）	イカキャベツカツ 野菜コロッケ	カニとブロッコリーの彩りパスタ 人参の中華風ごま和え	267kcal	1.5g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	かに・小麦・乳・卵
22（火）	唐揚～バーベキューソース～	じゃが芋バター醤油 青じそ大根サラダ	330kcal	3.3g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳
23（水）	アジフライ・焼売	焼きそば 切干サムジャン和え	389kcal	2.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳
24（木）	かき揚げ・かぼちゃ天	肉野菜炒め 竹輪の煮物	307kcal	1.5g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	かに・小麦・卵
25（金）	ハンバーグ ～おろしソース～	人参しりしり ブロッコリーの辛子和え	302kcal	3.0g	エネルギー控えめ 塩分控えめ	小麦・卵・乳

お知らせ

25日（金）は使い捨て食器でのお届けになります。
お食事後は、各ご家庭で容器の廃棄をおねがいいたします。

年末年始のお休み及び年始開始日

26日（土）～2027.1.5（火）までお休みさせていただきます。
2027.1.6（水）よりお弁当のご注文をお受けいたします。

※ 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