４月のリクエスト弁当

平成29年4月度

日		献立名	栄養価	7大アレルギー物質
13	木	デミハンバーグ・白身魚フライ・ボイルウィンナー・胡瓜とコーンのサラダ・インゲン胡麻和え・竹の子の煮物	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 33.7 g 食塩 2.2 g	小麦・卵（つなぎ）・ごま
17	月	和風豚カツ・ホキの西京焼き・牛肉コロッケ・南瓜サラダ・もやしとほうれん草の和え物・がんも煮	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.4 g 食塩 3.2 g	小麦・卵（つなぎ） ほうれん草
18	火	鶏のつるんと煮・アジフライ・れんこん甘辛煮・レタスと三つ葉の和風サラダ・舞茸の醤油バター炒め・ニラ玉	エネルギー 812kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 26.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・乳・ごま
19	水	照り焼きハンバーグ・鰆のみそ焼き・コーンコロッケ・春雨サラダ・小松菜とツナの和え物・切り干し大根	エネルギー 802kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵（つなぎ）・乳
20	木	ゆで豚肉ポン酢・野菜コロッケ・鮭の塩焼き・イカフライ・ゴボウサラダ・煮卵	エネルギー 798kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・乳・ごま
21	金	タンドリーチキン・サゴシの唐揚げ・ミニオムレツ・さつま揚げの煮物・マカロニサラダ・ブロッコリーゆかり和え	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.7 g 食塩 3.7 g	小麦・卵・乳 マヨネーズ
24	月	豚生姜焼き・目玉焼きフライ・鰆みりん焼き・茄子味噌炒め・トマトサラダ・油揚げと小松菜の煮びたし	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.5 g 食塩 3.2 g	小麦・卵（つなぎ）・ごま
25	火	チキンカツみぞれあんかけ・人参きんぴら・アスパラベーコン炒め・キャベツと竹輪の味噌マヨサラダ・鯖の照り焼き・もやしナムル	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.4 g 食塩 3.2 g	小麦・卵（つなぎ）・ごま マヨネーズ
26	水	トマトソースハンバーグ・タラの香草パン粉焼き・小松菜と厚揚げの煮物・さつま芋サラダ・白滝と明太子の炒め・シューマイ	エネルギー 895kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.6 g 食塩 2.9 g	小麦・卵（マヨネーズ）

日		献立名	栄養価	7大アレルギー物質
27	木	牛肉とブロッコリーのオイスター炒め・鮭の酒蒸し・カレーコロッケ・ウィンナーケチャップ炒め・もやしと胡瓜とハムの和え物・南瓜煮	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.8 g 食塩 2.6 g	小麦・卵（つなぎ）

※献立には主要品目のみ記載しております。アレルギーの方はあらかじめご相談ください。

【予約受付期間】◆新1年生…4/6、4/8、4/10　◆新2年生…3/13、3/14、3/21　◆新3年生…3/21、3/22、3/23　各日9:00～15:00

＊食券購入時に領収書が発行されます。食券は注文票に添付し、領収書は注文票（控え）をご返却するまでお手元にて保管ください。
＊注文票（3枚とも）に注文日数の食券を添付して、予約BOXに入れてください。1日分の金額は500円です。
＊学年・クラス・氏名等記入漏れのないようご注意ください。
＊食券機は5,000円札・10,000円札は利用できませんので、1,000円札・小銭をご用意ください。
＊このメニューは全学年共通のものです。学年行事などによって注文できない日もありますので行事予定を確認の上、ご注文ください。