

今月のリクエスト弁当

平成29年9月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー
4月	照り焼きハンバーグ・ツナサラダ・イカげそ揚げ・コーンコロッケ・ほうれん草バターソテー・揚げ茄子のお浸し	エネルギー 802kcal たんぱく質 24.9g 脂質 25.7g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)・ほうれん草・乳
5火	チキンカツ・豆腐サラダ・鯖のニンニク醤油焼き・さつま揚げの煮物・ウインナーケチャップ炒め・トマトとわかめの和え物	エネルギー 835kcal たんぱく質 31.3g 脂質 34.4g 食塩 3.2g	小麦・卵(つなぎ)
6水	豚ロースの味噌漬焼き・ゴボウサラダ・カニクリームコロッケ・青梗菜のツナの炒め物・インゲンおかか和え	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵(つなぎ)・乳・カニ
7木	牛焼肉・枝豆とコーンのサラダ・ひじきコロッケ・南瓜煮・ほうれん草ゆかり和え・鮭の塩焼き	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・卵(つなぎ)・ほうれん草
8金	チキンソテートマトソース・シシャモフライ・きんぴらごぼう・スパサラダ・インゲン胡麻和え・ミニオムレツ	エネルギー 836kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.7g 食塩 3.7g	小麦・卵
11月	煮込みハンバーグ・ホタテ風味フライ・南瓜サラダ・鯖の照り焼き・茄子のフライ・水菜と油揚げのお浸し	エネルギー 798kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.7g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)
12火	豚の生姜焼き・コーンクリームコロッケ・ポテトサラダ・和風野菜の煮物・玉子焼き・鮭の酒蒸し	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・卵・乳
13水	牛肉とブロッコリーのオイスター炒め・肉団子・春巻き・タラの竜田揚げねぎソース・もやしとほうれん草のナムル・トマトの胡麻和え	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.8g 食塩 2.6g	小麦・ほうれん草・ゴマ
14木	とんかつ・鯖のネギ味噌焼き・ほうれん草とえのきの和え物・切り干し大根・さつま芋サラダ・シューマイ	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・卵(つなぎ)・ほうれん草・マヨネーズ

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
15金	タンドリーチキン・サゴシの唐揚げ・マカロニサラダ・ひじきの煮物・アスパラベーコン炒め・胡瓜とキャベツのさっぱり和え	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.7g 食塩 3.7g	小麦・乳・マヨネーズ
19火	ゆで豚肉のポン酢がけ・ミモザサラダ・タラのフリット・オクラとわかめの和え物・揚げ餃子・がんもと人参の煮物	エネルギー 798kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.7g 食塩 2.9g	小麦・卵
20水	油淋鶏・春雨サラダ・マグロメンチカツ・ブロッコリーピーナッツ和え・大根の煮物・ニラ玉	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・卵・落花生
21木	豚肉のスタミナ炒め・ブロッコリーサラダ・鮭の胡麻照り焼き・イカフライ・人参きんぴら・もやしとハムとコーンの和え物	エネルギー 802kcal たんぱく質 24.9g 脂質 25.7g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)・ゴマ
22金	鶏の照り焼き・コーンのかき揚げ・鯖の塩焼き・小松菜と厚揚げの煮物・もやしのゆかり和え・ほうれん草胡麻和え	エネルギー 822kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.5g 食塩 2.4g	小麦・卵(つなぎ)・ほうれん草
25月	エビフライとハンバーグ・オニオンリングフライ・ほうれん草とコーンの炒め物・トマトとツナのサラダ・スクランブルエッグ	エネルギー 839kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)・ゴマ・エビ
26火	豚ニラもやし炒め・中華胡麻団子・胡瓜とハムの和え物・大根サラダ・鮭のバター焼き・白滝と明太子の炒め	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵(つなぎ)・乳・ゴマ
27水	あんかけカツ・水菜サラダ・竹輪の磯辺揚げ・厚揚げ煮・舞茸とベーコンの炒め物・鯖の幽庵焼き	エネルギー 895kcal たんぱく質 28.6g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	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】7/6、7/10、7/18 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。