

今月のリクエスト弁当

平成31年1月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
9 水	チキンカツ・鮭西京焼き・肉じゃがコロッケ・きんぴらごぼう・ほうれん草胡麻和え・ポテトサラダ	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)・ゴマ・ほうれん草
10 木	豚の生姜焼き・鯖の塩焼き・ポテトコロッケ・インゲンピーナッツ和え・がんも煮・コーンサラダ	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)・落花生
11 金	チキンソテーマトソース・タラの唐揚げ・ピーマン肉詰めフライ・南瓜煮・ひじきツナマヨ和え・水菜サラダ	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 33.4 g 食塩 2.4 g	小麦・卵(マヨネーズ)
15 火	豚カツおろしポン酢・鮭の明太マヨ・牛肉コロッケ・大根と人参の煮物・里芋唐揚げ・中華胡麻団子	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・ゴマ
16 水	鶏唐甘辛だれ・アジフライ・焼き餃子・ひじき煮・しめじバターソテー・スパゲティサラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(つなぎ)・乳
17 木	豚焼肉・鯖の塩焼き・カレーコロッケ・青梗菜ナムル・切り干し大根煮・インゲンの胡麻和え・卵サラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 27.3 g 食塩 2.9 g	小麦・ゴマ・卵
18 金	アスパラの肉巻き・鯖のネギ味噌焼き・クリームコロッケ・小松菜のお浸し・ブロッコリーおかか和え・梅入りサラダ	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・乳
21 月	クリームハンバーグ・タラのムニエル・ひじきコロッケ・かぶの煮物・ビビンバ山菜・マカロニサラダ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g	乳・小麦・卵
23 水	鶏の竜田揚げゆずあん・イトヨリフライ・ミートコロッケ・菜の花のからしあえ・蓮根甘辛炒め・胡瓜サラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	小麦・卵(マヨネーズ)
25 金	ポークソテーデミグラスソース・さんまのかば焼き・メンチカツ・がんも煮・ミートオムレツ	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

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
28 月	チキンチーズ焼き・マグロメンチカツ・ハムカツ・厚焼き玉子・小籠包・ツナコーンサラダ	エネルギー 789kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g	小麦・卵
29 火	主食:ナポリタン(ご飯の代わり)・唐揚げ・あさりの酒蒸し・ポテトコロッケ・しいたけ天ぷら・ブロッコリーカニカマあんかけ	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.1 g 食塩 2.2 g	小麦・卵(つなぎ)
30 水	豚バラの角煮風・サーモンフライ・目玉焼きフライ・水菜と油揚げのお浸し・春雨中華・杏仁フルーツ	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
31 木	照り焼きハンバーグ・アジフライ・ウインナーケチャップ炒め・小松菜のピーナッツ和え	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)・落花生

※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】 12/14(金)、12/20(木) 各日9:00~15:00

【オーダー方法】 ランチルームの食券販売機にて注文日数分の食券を購入し、記入済みの注文票に食券をホチキス止めし、上記期間中に食券販売機脇の予約BOXに入れてください。

* 1日分の金額は500円です。注文票に記入した日数と購入する食券の日数が合っているか必ずご確認ください。

* 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。

* 注文票に学年・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、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。

* 食券券売機では最大19日分までの食券しか販売されていません。20日以上先の注文を希望する場合、19日分+1日分の食券を買うなどして2枚の食券の添付をお願いします。