

今月のリクエスト弁当

平成31年2月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
4月	チキンカツ・イトヨリのムニエル・ロールキャベツコンソメ煮・ほうれん草とコーンの炒め物・ブロッコリーピーナッツ和え・マカロニサラダ	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.3g 脂質 30.4g 食塩 3.2g	小麦・卵(つなぎ)・落花生・ほうれん草
5火	照り焼きハンバーグ・タラの唐揚げ・ポテトコロッケ・ウインナーケチャップ炒め・玉子焼き・ひじきサラダ	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・卵
7木	ホイコーロー・鯖の塩焼き・肉じゃががコロッケ・ブロッコリー中華炒め・ゆで卵・みたらし団子	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4g 脂質 33.4g 食塩 2.4g	小麦・卵
8金	チキンソテーデミグラスソース・マグロメンチカツ・小籠包・小松菜のお浸し・ニラ玉・ポテトサラダ	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵
12火	ソース豚カツ・イワシのかば焼き・ピーマンの肉詰めフライ・きんぴらごぼう・菜の花の胡麻和え・杏仁フルーツ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)・ごま・乳
13水	唐揚げ・鮭のマヨ焼き・ホタテクリームフライ・ほうれん草のピーナッツ和え・茄子の味噌炒め・コーンサラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・落花生・乳・卵(つなぎ)・ほうれん草
14木	豚の生姜焼き・タラの唐揚げ・目玉焼きフライ・大根煮・インゲンのソテー・ひじきサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.8g 食塩 2.6g	小麦・乳・卵
15金	ハンバーグマトソース・鯖の西京焼き・カレーコロッケ・切り干し大根煮・水菜と油揚げのお浸し・トマトサラダ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵
18月	豚肉と木耳の中華炒め・イワシフライ・オムレツ・ポイルウインナー・がんも煮・スパゲティサラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵
19火	鶏の照り焼き・サバの味噌焼き・メンチカツ・アスパラとベーコン炒め・里芋煮・カクテルサラダ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦・卵

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
20水	豚カツ和風カレーソース・ますの照り焼き・焼き餃子・ほうれん草とコーンのソテー・ひじき煮・卵サラダ	エネルギー 789kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.7g 食塩 2.5g	小麦・卵・ほうれん草
21木	豚焼肉・さわらカツ・牛肉コロッケ・卵ともやし炒め・ブロッコリーのピーナッツ和え・ゴボウサラダ	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.7g 脂質 22.1g 食塩 2.2g	小麦・卵・落花生
22金	味噌チキンカツ・ホタテフライ・クリームコロッケ・あさりの酒蒸し・インゲンの胡麻和え・南瓜サラダ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦・卵・ごま・乳
25月	れんこんの肉詰め甘辛だれ・鮭の塩焼き・揚げシューマイ・味玉・大根と人参のきんぴら・揚げピーマンサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.8g 食塩 2.6g	小麦・卵・ごま
26火	チキンステーキにんにく醤油だれ・アジフライ・ミートコロッケ・春雨中華・ほうれん草とツナ炒め・白玉あんこ	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)・ほうれん草
27水	豚の塩麹焼き・タラのフリッター・ひじきコロッケ・青梗菜ナムル・なすの煮びたし・ハムサラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵(マヨネーズ)
28木	鶏のから揚げかき玉あん・サーモンフライ・肉団子・こんにやくの煮物・しめじ・バターソテー・ミモザサラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・卵

※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】 1/24(木)～28(月) 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。

* 食券販売機では最大19日分までの食券しか販売されていません。20日分以上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。