

今月のリクエスト弁当

令和元年6月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
3月	鶏のカレー粉焼き・サバの味噌煮・目玉焼きフライ・蓮根唐揚げ・アスパラとベーコン炒め・ライチ	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.3g 脂質 30.4g 食塩 3.2g	小麦・卵
4火	ポークピカタ・イワシフライ・コーンクリームコロッケ・水菜と油揚げのお浸し・がんも煮・スパゲティサラダ	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・卵・乳
5水	ハンバーグマトソース・ホタテクリームフライ・ポテトコロッケ・大根煮・ほうれん草の胡麻和え・トマトサラダ	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4g 脂質 33.4g 食塩 2.4g	小麦・卵・乳・ごま・ほうれん草
6木	ソース豚カツ・鮭の塩焼き・牛肉コロッケ・小松菜のピーナッツ和え・ゴマ塩胡瓜・卵サラダ	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵・落花生・ごま
13木	唐揚げ甘辛だれ・タラのムニエル・ピーマン肉詰め・ポイルウインナー・ブロッコリーカニカマあん・大根サラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵
14金	豚の生姜焼き・鯖の照り焼き・春巻・ちくわ胡瓜マヨ・いんげんの胡麻和え・南瓜の煮物	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・卵・ごま
17月	チキンソテーデミグラスソース・さんまのかば焼き・ハムカツ・オクラの和え物・さつま揚げの煮物・コーンサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.8g 食塩 2.6g	小麦・乳・卵
18火	ハヤシハンバーグ・イカフライ・ミートコロッケ・春雨中華・切り干し大根煮・ブロッコリーサラダ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵
19水	チキンカツねぎ中華ソース・タラの唐揚げ・シューマイ・ほうれん草のお浸し・茄子の味噌和え・中華胡麻団子	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵・ほうれん草・ごま
20木	豚しゃぶゴマだれ・鮭のマヨ焼き・ひじきコロッケ・厚揚げの煮物・コーンとベーコンの炒め物・シエルマカロニサラダ	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

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
21金	鶏の山賊焼き・アジフライ・蓮根はさみ揚げ・竹の子の煮物・ほうれん草ともやしの甘辛炒め・ゴボウサラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・卵・ほうれん草
24月	ポークソテー和風カレーソース・鯖のみそ焼き・揚げ餃子・オニオンリングフライ・インゲンのバターソテー・ツナコーンサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.1g 脂質 24.4g 食塩 3.2g	小麦・卵
25火	チーズハンバーグ・さわらかツ・肉じゃがコロッケ・里芋唐揚げ・こんにゃくの煮物・揚げビーマンサラダ	エネルギー 802kcal たんぱく質 24.9g 脂質 25.7g 食塩 2.9g	小麦・卵・乳
26水	豚の竜田揚げ・鯖の塩焼き・マグロメンチカツ・小松菜のワサビ和え・青梗菜と玉子炒め・アスパラサラダ	エネルギー 895kcal たんぱく質 28.6g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦・卵
27木	鶏のマヨ焼き・ししゃもフライ・ウインナーケチャップ炒め・菜の花からし和え・揚げじゃが・南瓜サラダ	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.7g 脂質 22.1g 食塩 2.2g	小麦・卵
28金	豚の塩麹漬け焼き・ますの幽庵焼き・カレーコロッケ・大根キムチ・山菜とリンゴのマヨ和え・人参しりしり	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	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】 5/20(月)～24(金) 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。(新クラスが分からない場合は新学年と氏名のみ記入してください)
- * 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。