

# 今月のリクエスト弁当

令和1年9月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
2月	ハンバーグデミソース・鮭の塩焼き・ミートコロッケ・きんぴらごぼう・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・卵
3火	唐揚げ・サバの味噌煮・コーンクリームコロッケ・ひじき煮・インゲンの胡麻和え・ミニトマト	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4g 脂質 33.4g 食塩 2.4g	小麦・乳・ごま
4水	豚カツおろしポン酢・鯖の照り焼き・目玉フライ・肉団子・蓮根の甘辛炒め・マカロニサラダ	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵
5木	チキンの香草パン粉焼き・さんまのかば焼き・肉じゃがコロッケ・味付玉子・切り干し大根煮・オクラサラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵
6金	豚の生姜焼き・タラのムニエル・ひじきコロッケ・さつま芋天ぷら・小松菜の胡麻和え・春雨サラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・卵・ごま
9月	チキンカツかき玉あんかけ・アジフライ・焼き餃子・ブロッコリーのピーナッツ和え・里芋煮・スパゲティサラダ	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
10火	照り焼きハンバーグ・鮭のマヨ焼き・牛肉コロッケ・きのこベーコン炒め・青梗菜のナムル・卵サラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵(つなぎ)・ごま・乳
11水	豚焼肉・さわらかツ・牛肉コロッケ・卵ともやし炒め・ブロッコリーカニカマあん・ゴボウサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.1g 脂質 24.4g 食塩 3.2g	小麦・卵・カニ
12木	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 802kcal たんぱく質 24.9g 脂質 25.7g 食塩 2.9g	小麦・卵・ごま・乳
13金	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 895kcal たんぱく質 28.6g 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
17火	豚カツ・イトヨリのムニエル・シューマイ・青梗菜ナムル・人参のかき揚げ・白玉あんこ	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)
18水	豚肉のペッパー炒め・鯖のみそ焼き・鶏の唐揚げ・ウインナーソーテー・ほうれん草とコーンの炒め物・卵サラダ	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.3g 脂質 30.4g 食塩 3.2g	小麦・卵・乳
19木	チキンソテーマトソース・鯖の竜田揚げ・ホタテ風味フライ・ニラ玉・厚揚げの煮物・カニカマサラダ	エネルギー 835kcal たんぱく質 35.8g 脂質 25.3g 食塩 2.3g	小麦・卵
20金	カツ煮・鮭の塩焼き・ポテトコロッケ・小松菜のピーナッツ和え・大根煮・マカロニサラダ	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.7g 食塩 3.7g	小麦・卵(マヨネーズ)・落花生
24火	チーズハンバーグ・タラの唐揚げ・揚げ餃子・煮卵・あさりの酒蒸し・春雨サラダ	エネルギー 895kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.6g 食塩 2.9g	小麦・乳・ごま
25水	塩だれチキン・鯖の塩麹焼き・春巻・さつま揚げのきんぴら・ブロッコリーカニカマあん・南瓜サラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.1g 脂質 24.4g 食塩 3.2g	小麦・卵(マヨネーズ)

※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】 7/5(金)、7/8(月)、7/17(水) 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。