

今月のリクエスト弁当

令和2年1月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
9 木	味噌チキンカツ・糸よりニエル・焼き餃子・オニオンリングフライ・かぼちゃ煮・スパゲティサラダ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g	小麦・卵(マヨネーズ)
10 金	照り焼きハンバーグ・アジフライ・ミートコロッセ・切干大根煮・ニラ玉・ツナサラダ	エネルギー 830kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.2 g 食塩 2.8 g	小麦・卵
14 火	レンコンはさみ揚げ・鯖の照り焼き・肉じゃがコロッセ・ベーコンとほうれん草のソテー・がんも煮・ハムサラダ	エネルギー 835kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.3 g 食塩 2.3 g	小麦・卵・ゴマ
15 水	豚とちくわの炒めもの・鮭マヨ焼き・ホタテクリームフライ・シューマイ・インゲン胡麻和え・ポテトサラダ	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
16 木	豚カツデミソース・サバの塩焼き・カレーコロッセ・醤油バターコーン・かぶの煮物・ブロッコリーサラダ	エネルギー 812kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・落花生
17 金	鶏の塩麴焼き・イカフライ・牛肉コロッセ・小松菜のおかか和え・長いもステーキ・春雨サラダ	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・乳
20 月	鶏の竜田揚げ・タラのフリッター・ひじきコロッセ・きんぴらごぼう・ほうれん草のお浸し・マカロニサラダ	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(つなぎ)・乳 ほうれん草・ゴマ
23 木	ポークピカタトマトソース・サーモンフライ・揚げ餃子・アスパラソテー・玉子焼き・コーンサラダ	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・卵・ゴマ・乳
24 金	ソースメンチカツ・サバの生姜煮・唐揚げ・ひじき煮物・大根と人参煮・南瓜サラダ	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(つなぎ) ゴマ・乳

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
27 月	ハヤシハンバーグ・タラの唐揚げ・目玉焼きフライ・さつまいものレモン煮・インゲンピーナッツ和え・厚揚げ煮・中華ごま団子	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.7 g 食塩 3.7 g	小麦・卵(つなぎ)・乳
28 火	とんかつかき玉あん・鯖の味噌焼き・ピーマン肉詰め・大根ステーキ・ほうれん草の胡麻和え・キウイ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g	小麦・卵(つなぎ)・乳 ほうれん草
29 水	チキン明太マヨ焼き・ホタテ風味フライ・揚げシューマイ・たぬき豆腐・チンゲン菜ナムル・トマトサラダ	エネルギー 798kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.7 g 食塩 2.9 g	小麦・卵・乳
30 木	豚の生姜焼き・鮭の塩焼き・春巻・ブロッコリーかにかまあん・まいだけ天・玉子サラダ	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・乳・卵(つなぎ)
31 金	油淋鶏・さんまのかば焼き・マグロメンチカツ・中華春雨・里芋煮・ひじきサラダ	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・乳・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】 12/12(木)、12/16(月)、12/21(土) 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。