

今月のリクエスト弁当

令和2年2月・3月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
3月	煮込みハンバーグ・アジフライ・ひじきコロッケ・菜の花のからし和え・厚焼き玉子・いちご	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵
4火	唐揚げ・タラのムニエル・肉じゃがコロッケ・竹の子煮物・ほうれん草のピーナッツ和え・マカロニサラダ	エネルギー 830kcal たんぱく質 31.0g 脂質 27.2g 食塩 2.8g	小麦・ほうれん草・卵 落花生
5水	ポークピカタ・鮭の塩焼き・揚げ餃子・インゲンのおかか和え・水菜と油揚げのお浸し・南瓜サラダ	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金	豚肉のみそ炒め・鯖の西京焼き・ポテトコロッケ・さつま芋たぐら・小松菜の胡麻和え・切干大根サラダ	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
12水	鶏の醤油マヨ焼き・さばの生姜煮・カレーコロッケ・きんぴらごぼう・大根煮・ポテトサラダ	エネルギー 812kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.7g 食塩 2.9g	小麦・卵・ごま
13木	豚天・さんまのかば焼き・目玉フライ・シューマイ・ほうれん草とコーンの炒め物・スパゲティサラダ	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.7g 食塩 3.7g	小麦・卵・ほうれん草
14金	ハンバーグトマトソース・鮭マヨ焼き・ひじきコロッケ・切干大根煮・アスパラベーコン・玉子サラダ	エネルギー 789kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.7g 食塩 2.5g	小麦・卵
17月	鶏の竜田おろしポン酢・さばの塩焼き・ミートコロッケ・インゲンの胡麻和え・大根人参の明太炒め・ブロッコリーサラダ	エネルギー 742kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.4g	小麦・卵・ごま
18火	豚焼肉・鯖の照り焼き・イカフライ・ポイルウインナー・塩ゆで玉子・ひじきサラダ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦・卵
19水	ブルゴギ・タラの唐揚げ・春巻・かぼちゃのそぼろ煮・焼き餃子・枝豆とコーンサラダ	エネルギー 842kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.3g 食塩 2.9g	小麦・卵

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
20木	鶏の塩麹焼き・カレイの唐揚げ・牛肉コロッケ・オムレツ・ブロッコリーマヨ・トマトサラダ	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.6g 脂質 22.7g 食塩 3.7g	小麦・卵
21金	チキンカツ・タラのムニエル・コーンクリームコロッケ・小松菜とツナの和え物・ウインナーケチャップ炒め・オクラサラダ	エネルギー 835kcal たんぱく質 35.8g 脂質 25.3g 食塩 2.3g	小麦・卵・乳
25火	豚カツ・糸よりフライ・焼き餃子・たぬき豆腐・ちくわキュウリ・中華ごま団子	エネルギー 798kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.7g 食塩 2.9g	小麦・卵・ごま
26水	親子丼・鯖の塩焼き・ミートコロッケ・アスパラベーコン炒め・ほうれん草のお浸し・レンコンたぐら	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4g 脂質 33.4g 食塩 2.4g	小麦・ほうれん草・卵
27木	きのこあんかけハンバーグ・サーモンフライ・ハムカツ・菜の花たぐら・里芋煮・インゲン胡麻和え	エネルギー 815kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.2g	小麦・ごま・卵
28金	ゆず鶏天・糸よりムニエル・ピーマン肉詰めフライ・ジャーマンポテト・そら豆のかき揚げ・白玉あんこ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵
3/2月	【ごはん:炒飯】・あんかけジャンボシューマイ・焼き魚・男爵コロッケ・もやしと人参ナムル・オクラ和え物・マカロニサラダ	エネルギー 812kcal たんぱく質 28.4g 脂質 23.7g 食塩 3.2g	小麦・卵

3/2のオーダーは2月分とまとめて1枚のオーダー用紙に記入
 お願いします。31日以降の空白マスに3/2と書いて○を書いて
 ください。

※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】 1/21(火)、1/23(木)～ 1/25(土)、1/27(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。(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す。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。