

今月のリクエスト弁当

平成30年9月度

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
3月	ハンバーグデミソース・鮭の照り焼き・牛肉コロッケ・がんも煮・きのこの胡麻和え・枝豆サラダ	エネルギー 845kcal たんぱく質 31.3g 脂質 30.4g 食塩 3.2g	小麦・ごま・卵(マヨネーズ)
4火	鶏の唐揚げ甘辛だれ・鯖の塩焼き・ロールキャベツ・ひじき煮・ほうれん草のお浸し・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・ほうれん草・卵(マヨネーズ)
5水	味噌カツ・シシャモフライ・オムレツ・蓮根唐揚げ・インゲンピーナッツ和え・ポテトサラダ	エネルギー 857kcal たんぱく質 28.4g 脂質 33.4g 食塩 2.4g	小麦・卵・落花生
6木	鶏の照り焼き・アジフライ・肉じゃがコロッケ・茄子の煮びたし・しめじのナムル・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(マヨネーズ)
7金	豚の生姜焼き・鯖の味噌マヨ焼き・クリームコロッケ・きんぴらごぼう・ほうれん草ピーナッツ和え・梨	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)・乳・ごま・落花生
10月	鶏の竜田揚げ・タラのムニエル・ハムカツ・厚焼き玉子・青梗菜と油揚げのお浸し・中華胡麻団子	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
11火	豚の塩麹漬け焼き・鯖の味噌煮・メンチカツ・大根キムチ・山菜とリンゴのマヨ和え・ゴボウサラダ	エネルギー 825kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.8g 食塩 2.6g	小麦・卵(マヨネーズ)・ごま
12水	鶏のマヨネーズ焼き・鯖の塩焼き・目玉焼きフライ・インゲンの胡麻和え・竹輪天・ハムコーンサラダ	エネルギー 833kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21.3g 食塩 2.3g	小麦・卵・ごま
13木	ハンバーグ香味ソース・サーモンフライ・ひじきコロッケ・小松菜のピーナッツ和え・かぼちゃ煮・豆腐サラダ	エネルギー 809kcal たんぱく質 36.5g 脂質 22.1g 食塩 2.9g	小麦・卵・落花生
14金	チキンカツ・鯖の照り焼き・ピーマンの肉詰めフライ・冬瓜の煮物・里芋の煮っ転がし・うさぎリンゴ	エネルギー 897kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.7g 食塩 2.2g	小麦

日	献立名	栄養価	7大アレルギー物質
18火	豚カツおろしポン酢・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)
19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・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
20木	チキンソーテートマトソース・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
21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
25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
26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】 7/6(金)、7/9(月)、7/18(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。
- * 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。