



日	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる			
4月	<b>カレーライス</b> カレー ご飯 ゼリー	ごはん 菜種油 カレー粉 ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	546	10.8	11.6
5火	<b>焼そば・フチコンク</b> 焼きそば フチコンク	スパゲティ麺 プチコンク ソース 砂糖 菜種油	豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん	413	13.2	8.2
6水	<b>ハムスター弁当</b> グリルチキン 枝豆 セタゼリー 春巻き 手まりおにぎり 野菜ソテー おにぎり	ごはん 杏仁ミックス 砂糖 菜種油 春巻き	鶏肉 秋鮭	キャベツ ケチャップ みかん 黄ピーマン たまねぎ 黄もも 赤ピーマン 人参 トマト ズッキーニ のり パインアップル ふりかけ	370	14.1	12.6
7木	<b>にこにこ弁当</b> 星形コロケ スパゲティ ちらし寿司 オムレツ きゅうりとキャベツのサラダ たこウインナー プチシュー	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ソース コロケ ドレッシング シュークリーム	ウインナー オムレツ ハム 玉子 おぼろ	きぬさや ピーマン ケチャップ キャベツ れんこん きゅうり 椎茸 たまねぎ 海苔	424	10.6	13.8
8金	<b>なかよしランチ</b> 魚の磯辺揚げ 春雨サラダ じゃが芋ソテー フルーツ(パイン缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	玉子 ホキ えびしゅうまい	きゅうり パインアップル たまねぎ ふりかけ にんじん あおさ	349	10.6	7.6
11月	<b>ネコさん弁当</b> ポークチャップ チーズ キャベツのごまあえ そぼろ丼 さつまいも	ごはん 菜種油 ごま 砂糖 さつまいも	豚肉 ナチュラルチーズ 肉そぼろ	キャベツ ケチャップ たまねぎ にんじん ピーマン	342	11.7	11.3
12火	<b>にこにこ弁当</b> から揚げ フルーツ(みかん缶) マーボー豆腐 白おにぎり かむかむサラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 から揚げ	きゅうり にんじん グリーンピース 切干大根 コーン ねぎ たまねぎ みかん	415	13.5	16.2
13水	<b>ミートスパ+パン</b> ミートソーススパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 ソース 砂糖	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8
14木	<b>ネコさん弁当</b> メンチカツ ゼリー スナッペンドウ ナポリタンスパゲティ ポテト 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん じゃがいも スパゲティ麺 菜種油 ソース ゼリー 砂糖	ウインナー メンチカツ	コーン ケチャップ たまねぎ ふりかけ ピーマン スナッペンドウ	349	8.6	11.6
15金	<b>にこにこ弁当</b> バーベキューチキン ナムル 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) かにかま天 おにぎり・ふりかけ	ごはん タレ 砂糖 菜種油 天ぷら粉	鶏肉 かにかま	キャベツ パインアップル たまねぎ 赤ピーマン にんじん ふりかけ ほうれん草	353	10.9	9.1
19火	<b>焼そば・フチコンク</b> 焼きそば フチコンク	スパゲティ麺 プチコンク ソース 砂糖 菜種油	豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん	413	13.2	8.2
20水	<b>ネコさん弁当</b> コロケ フルーツ(オレンジ) 切干大根煮 わかめごはん 煮たまご	ごはん コロケ ソース 砂糖 菜種油	玉子	いんげん ワカメ 切干大根 オレンジ	335	8.2	9.3
21木	<b>にこにこ弁当</b> 魚のから揚げ 和風サラダ 焼きビーフン フルーツ(パイン缶) ミートボール 白おにぎり	ごはん ビーフン 片栗粉 菜種油 ドレッシング 砂糖	ベーコン 赤魚 ミートボール	キャベツ 赤ピーマン きゅうり たまねぎ パインアップル	349	11.6	6.9
22金	<b>なかよしランチ</b> オムレツマトソース ウインナー おにぎり・ふりかけ スパソテー ポテトサラダ ブロッコリー フルーツ(みかん缶)	ごはん じゃがいも スパゲティ麺 菜種油 マヨネーズ 砂糖	ウインナー オムレツ	えだまめ ブロッコリー コーン みかん たまねぎ ふりかけ ピーマン トマトソース	324	9.8	8.2
25月	<b>ネコさん弁当</b> 筑前煮 ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ のり弁(メンチカツ) ゼリー	ごはん マカロニ マヨネーズ 菜種油 砂糖 ゼリー 里芋 天ぷら粉	鶏肉 おかか ちくわ メンチカツ	きゅうり 海苔 コーン あおさ たけのこ にんじん	418	11.4	16.6
26火	<b>にこにこ弁当</b> さばの味噌煮 ごぼうサラダ 玉子焼き フルーツ(黄桃缶) 枝豆 白おにぎり	ごはん ドレッシング 砂糖 たれ	さば ツナ 味噌 玉子焼き	枝豆 コーン ごぼう 黄もも	357	13.3	12.7
27水	<b>なかよしランチ</b> えびと厚揚げのチリソース フルーツ(みかん缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ 海藻ツナサラダ	ごはん 砂糖 小麦粉 菜種油 ソース 春巻き ドレッシング	ツナ えび あつあげ	キャベツ ケチャップ たまねぎ みかん パセリ ふりかけ わかめ	327	7.9	10.5
28木	<b>ネコさん弁当</b> から揚げ ゼリー ブロッコリー 焼きそば ポテト 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん じゃがいも スパゲティ麺 菜種油 ソース ゼリー 砂糖 ゴマ塩	豚肉 から揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	356	13.3	14.1
29金	<b>にこにこ弁当</b> さばの塩焼き ブロッコリーのごまあえ れんこんきんぴら フルーツ(黄桃缶) コーンボール 白おにぎり	ごはん コロケ ごま 砂糖 菜種油	さば ちくわ	にんじん ブロッコリー れんこん 黄もも	350	10.9	13.5

