



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			
2 火	<b>ハムスター弁当</b> コロッケ オムのせ焼きそば ごぼうサラダ おにぎり フルーツ(オレンジ) パンナコッタ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 コロッケ ソース パンナコッタ 砂糖 マヨネーズタイプ	豚肉 ツナ オムレツ	枝豆 人参 キャベツ オレンジ ごぼう ふりかけ たまねぎ	443	14.8	13.7
8 月	<b>にこにご弁当</b> さかなのごま照焼き コールスローサラダ スパンテー フルーツ(みかん缶) さつまいも天 しろおにぎり	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 さつまいも ドレッシング 菜種油 ごま 天ぷら粉	ハム さば	キャベツ 赤ピーマン コーン たまねぎ みかん	338	10.8	11.1
9 火	<b>なかよしランチ</b> からあげ マカロニナポリタン のりごはん ハンバーグ 野菜サラダ スナップエンドウ ケーキ	ごはん ドレッシング 菜種油 片栗粉 バター ケーキ 小麦粉 砂糖 ソース マカロニ	鶏肉 卵 牛乳 ハンバーグ	キャベツ たまねぎ ケチャップ きゅうり にんじん コーン スナップエンドウ 生姜 海苔	390	13.2	16.1
10 水	<b>カレーライス</b> カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3
11 木	<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
12 金	<b>なかよしランチ</b> えびカツ キャベツとハムのサラダ きんぴらごぼう フルーツ(パイン缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング ごま 砂糖	ハム ミートボール えびカツ	キャベツ こんにやく きゅうり パインアップル ごぼう ふりかけ にんじん	343	9.1	5.6
15 月	<b>ネコさん弁当</b> 肉じゃが チーズ ひじきのサラダ わかめごはん しゅうまい	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも 菜種油	豚肉 ナチュラルチーズ しゅうまい	えだまめ こんにやく コーン ひじき たまねぎ ワカメ にんじん	322	9.9	11.0
16 火	<b>にこにご弁当</b> 魚のゆかり揚げ ポテトサラダ 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも マヨネーズタイプ ビーフン	ウインナー ベーコン ホキ	グリーンピース にんじん コーン 赤しそ 生姜 みかん たまねぎ ふりかけ	335	9.6	11.8
17 水	<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
18 木	<b>ネコさん弁当</b> コロッケ ゼリー えびしゅうまい かしわめし ブロッコリーのかにかま和え	ごはん ゼリー 砂糖 菜種油 コロッケ	鶏肉 かにかま えびしゅうまい	コーン しいたけ ごぼう にんじん ブロッコリー	349	9.9	10.7
19 金	<b>にこにご弁当</b> いわしハンバーグ ごぼうサラダ ポパイソテー フルーツ(パイン缶) ささみカツ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 マヨネーズタイプ	ベーコン ツナ ささみカツ いわしハンバーグ	枝豆 パインアップル ごぼう ふりかけ ほうれん草 もやし	383	11.5	10.5
22 月	<b>なかよしランチ</b> さかなの塩焼き 和風サラダ マカロニソテー フルーツ(みかん缶) さつまいも しろおにぎり	ごはん マカロニ ドレッシング 菜種油 砂糖 さつまいも	さば	キャベツ みかん きゅうり 赤ピーマン たまねぎ にんじん	316	8.9	10.1
23 火	<b>ネコさん弁当</b> メンチカツ フルーツ(オレンジ) さつまちゃん 焼きそば ブロッコリー グリンピースおにぎり	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ソース 砂糖	豚肉 さつまあげ メンチカツ	キャベツ ブロッコリー グリーンピース オレンジ たまねぎ にんじん	344	12.6	13.3
24 水	<b>にこにご弁当</b> さかなのから揚げ ごまあえ チャプチェ フルーツ(パイン缶) ウインナー しろおにぎり	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 ソース 菜種油 ごま ごま油	牛肉 豚肉 ウインナー 赤魚	きゅうり もやし 生姜 パインアップル たまねぎ 赤ピーマン にんじん	387	11.0	10.3
25 木	<b>なかよしランチ</b> てりやきチキン ひじき煮 れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 天ぷら粉	ちくわ 油揚げ 大豆 照焼きチキン	いんげん ひじき たまねぎ あおさ にんじん みかん れんこん ふりかけ	331	12.7	7.8
26 金	<b>ネコさん弁当</b> えびと厚揚げのチリソース そぼろ丼 スパサラダ チーズ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 小麦粉 マヨネーズタイプ ソース	ハム 肉そぼろ ナチュラルチーズ えび 厚揚げ	きゅうり たまねぎ パセリ粉 ケチャップ	336	9.7	11.4
29 月	<b>にこにご弁当</b> とんかつ 海藻サラダ 焼きビーフン フルーツ(パイン缶) スナップエンドウ おにぎり・ふりかけ	ごはん ビーフン ソース 菜種油 ドレッシング 砂糖	ベーコン とんかつ	きゅうり パインアップル コーン 海藻 たまねぎ ふりかけ スナップエンドウ	372	8.6	10.5
30 火	<b>カレーライス</b> カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3
31 水	<b>ネコさん弁当</b> デミハンバーグ ゼリー ブロッコリー 青菜ごはん ジャーマンポテト	ごはん 菜種油 ソース ゼリー 砂糖 じゃがいも	ウインナー ハンバーグ	アスパラ たまねぎ ブロッコリー 青菜	318	9.7	9.5

