



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 水	<b>なかよしランチ</b> チキンチャップ ブロッコリーのかにかま和え じゃがいもソテー フルーツ(パイン缶) ひとくちえびフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン かにかま えびフライ	生姜 パインアップル たまねぎ ふりかけ ブロッコリー ケチャップ	396	12.4	13.2
3 木	<b>ネコさん弁当</b> コロッケ さつまちゃん ブロッコリー フルーツ(オレンジ) マカロニサラダ 鮭フレークごはん	ごはん コロッケ 砂糖 マヨネーズタイプ マカロニ 菜種油	ハム 鮭 さつまあげ	きゅうり ブロッコリー オレンジ	327	9.7	7.7
4 金	<b>にこにこ弁当</b> ポークソテー フルーツ(みかん缶) 海鮮しゅうまい しろおにぎり 和風サラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 海鮮しゅうまい	キャベツ ピーマン 黄ピーマン きゅうり わかめ コーン みかん たまねぎ 赤ピーマン	333	9.9	12.0
7 月	<b>なかよしランチ</b> てりやきハンバーグ 青菜のあえもの マカロニソテー フルーツ(もも缶) ポテト おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 砂糖 たれ じゃがいも マカロニ	ハンバーグ	たまねぎ えのき にんじん もも ピーマン ふりかけ ほうれん草	354	9.9	8.3
8 火	<b>ネコさん弁当</b> チキンカツ ゼリー スナップエンドウ 三角おにぎり・ふりかけ ポロネーゼパスタ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー ソース 砂糖	牛肉 豚肉 チキンカツ	たまねぎ トマト にんじん ふりかけ パセリ粉 スナップエンドウ	365	10.3	13.8
9 水	<b>にこにこ弁当</b> 魚の味噌煮 ポテトサラダ ちくわの磯辺揚げ フルーツ(みかん缶) 枝豆 しろおにぎり	ごはん 天ぷら粉 砂糖 たれ じゃがいも マヨネーズタイプ 菜種油	さば ちくわ 味噌	枝豆 あおさ粉 グリーンピース みかん コーン にんじん	361	13.8	12.4
10 木	<b>なかよしランチ</b> くわいとひじきの肉団子 ナムル れんこんソテー フルーツ(パイン缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 春巻き	ベーコン くわいとひじきの肉団子	たまねぎ えのき にんじん パインアップル ほうれん草 ふりかけ れんこん	361	7.4	9.4
16 水	<b>ネコさん弁当</b> 筑前煮 ゼリー ブロッコリーのかにかまあえ そぼろ丼 ウインナー	ごはん 砂糖 里芋 ゼリー	鶏肉 ウインナー かにかま 肉そぼろ	コーン 大根 にんじん ブロッコリー	310	10.4	9.6
17 木	<b>にこにこ弁当</b> 魚の天ぷら キャベツとツナのサラダ スパソテー マシュマロ ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 天ぷら粉 ドレッシング マシュマロ 砂糖	ツナ ホキ ミートボール	キャベツ 赤ピーマン コーン ふりかけ 生姜 たまねぎ	384	12.8	12.8
18 金	<b>なかよしランチ</b> 照焼きチキン ひじき煮 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 砂糖 菜種油 天ぷら粉	油揚げ 大豆 かにかま 照焼きチキン	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 ひじき	379	11.9	10.4
21 月	<b>ネコさん弁当</b> ジャーマンポテト のり弁(えびカツ) 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 タルタルソース じゃがいも	ウインナー えびカツ	きゅうり パセリ粉 コーン 海苔 たまねぎ オレンジ にんじん	348	9.2	16.0
22 火	<b>にこにこ弁当</b> チキンピカタ風 青菜のごま和え マカロニソテー フルーツ(みかん缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ごま 砂糖 マカロニ	ミートボール チキンピカタ風	たまねぎ えのき にんじん みかん ピーマン ふりかけ ほうれん草	369	10.6	11.8
23 水	<b>なかよしランチ</b> 魚のケチャップ煮 フルーツ(もも缶) ささみカツ しろおにぎり ひじきのサラダ	ごはん マヨネーズタイプ ソース 砂糖 菜種油	さば かにかま ささみカツ	コーン もも 生姜 ひじき ケチャップ	349	12.1	12.5
24 木	<b>ネコさん弁当</b> ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリー ゼリー ウインナー わかめごはん	ごはん ゼリー 砂糖 マヨネーズタイプ マカロニ 菜種油	ウインナー ハム ハンバーグ	えだまめ ケチャップ コーン ブロッコリー ワカメ	335	10.3	11.4
25 金	<b>にこにこ弁当</b> 肉じゃが フルーツ(パイン缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ 野菜サラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	豚肉 ハム ささみフライ	キャベツ こんにやく きゅうり パインアップル たまねぎ 赤ピーマン にんじん ふりかけ	375	10.9	9.3
28 月	<b>なかよしランチ</b> 魚のごま照焼き ひじきのサラダ れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) ひとくちえびフライ しろおにぎり	ごはん マヨネーズタイプ ごま 砂糖 菜種油	さば えびフライ	えだまめ れんこん コーン ひじき 生姜 みかん にんじん	377	13.1	14.9
29 火	<b>ネコさん弁当</b> 唐揚げ ゼリー ブロッコリー 焼きそば ウインナー 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー ソース 砂糖	豚肉 ウインナー から揚げ	キャベツ ふりかけ たまねぎ にんじん ブロッコリー	323	12.9	15.0
30 水	<b>にこにこ弁当</b> 魚の磯辺揚げ 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 おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング 天ぷら粉 砂糖 ビーフン	ベーコン たら ミートボール	キャベツ あおさ粉 きゅうり パインアップル 生姜 赤ピーマン たまねぎ ふりかけ	371	11.3	8.6
31 木	<b>なかよしランチ</b> えびカツ 高野豆腐の煮物 きんぴらごぼう フルーツ(もも缶) しゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 砂糖 菜種油	高野豆腐 しゅうまい えびカツ	ごぼう ふりかけ にんじん 椎茸 もも	330	10.7	8.1



\* 材料の仕入れの都合により、一部献立が変更になる事がございますがご了承下さい  
\* 原材料および調味料の一部にアレルギー食品(卵・乳成分など)を含みます  
\* 食品に含まれるエキス等は表示されていません \* ブログ掲載のお弁当箱から変わる事があります