



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	ハムスター弁当 チキンのピザ焼き おにぎり ブロッコリーソテー 栗おにぎり ミートボール ロールケーキ	ごはん チョコレート ゴマ 菜種油 砂糖 ケーキ くり	鶏肉 ナチュラルチーズ ミートボール	たまねぎ 人参 ブロッコリー ふりかけ	387	12.9	12.8
5火	なかよしランチ 魚の味噌煮 フルーツ(パイン缶) ハムカツ おにぎり・ふりかけ ささみとわかめのあえもの	ごはん 砂糖 菜種油 たれ	鶏肉 さば 味噌 ハムカツ	きゅうり パインアップル コーン ふりかけ 生姜 わかめ	394	11.9	10.5
6水	ネコさん弁当 チキンカツ ゼリー ポテト ポロネーゼパスタ ブロッコリー 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	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 ブロッコリー	360	11.6	13.3
7木	カレーライス 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
8金	なかよしランチ デミハンバーグ 野菜サラダ 海苔おにぎり クルルマカロニのソテー 手作りスイートポテト さつまちゃん いなり寿司	ごはん 砂糖 ソース さつまいも ドレッシング マカロニ バター 菜種油	ベーコン さつまあげ 卵 ハンバーグ 牛乳 油揚げ	キャベツ しめじ きゅうり 海苔 コーン たまねぎ	370	10.7	10.6
11月	ネコさん弁当 ラタトゥイユ風ミートボール 鮭フレークごはん マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 マカロニ 菜種油	ハム 鮭 ミートボール	えだまめ ケチャップ 赤パプリカ コーン オレンジ たまねぎ ズッキーニ にんじん 黄パプリカ	330	9.0	11.5
12火	ナポリタン+パン ナポリタンスパゲティ パン	パン スパゲティ麺 菜種油	ウインナー	コーン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
13水	なかよしランチ 魚の塩焼き 切干大根煮 にんじんしりしり フルーツ(黄桃缶) 揚げしゅうまい しろおにぎり	ごはん 砂糖 菜種油	さば ツナ 油揚げ しゅうまい	いんげん 切干大根 たまねぎ 黄桃 にんじん 椎茸	330	12.6	11.8
14木	ネコさん弁当 里芋のそぼろあん のり弁(えびカツ) 春雨サラダ チーズ	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 タルタルソース 里芋	鶏肉 ナチュラルチーズ えびカツ	いんげん 海苔 きゅうり コーン にんじん	319	9.2	9.9
15金	にこにこ弁当 から揚げ イタリアンサラダ スパソテー 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 スパゲティ麺 ドレッシング 砂糖	から揚げ ミートボール	キャベツ たまねぎ ふりかけ きゅうり にんじん グリーンピース パイン コーン 赤ピーマン	418	10.4	12.3
19火	なかよしランチ いわしハンバーグ 高野豆腐の煮物 いんげんのソテー マシュマロ えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 マシュマロ	ベーコン 高野豆腐 えびしゅうまい いわしハンバーグ	いんげん ふりかけ たまねぎ にんじん 椎茸	334	10.1	11.6
20水	ネコさん弁当 コロッケ ゼリー 枝豆 焼きそば さつまちゃん 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 コロッケ ソース ゼリー 砂糖	豚肉 さつまあげ	枝豆 ふりかけ キャベツ たまねぎ にんじん	336	9.2	11.1
21木	カレーライス 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
22金	なかよしランチ 照焼チキン ポテトサラダ 野菜ソテー 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 砂糖 じゃがいも 菜種油	えびフライ 照焼チキン	キャベツ にんじん グリーンピース みかん コーン 赤ピーマン たまねぎ	348	10.8	13.4
25月	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 ゼリー かむかむサラダ わかめごはん さつまいも	ごはん さつまいも ソース 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖	ハム さば	えだまめ ケチャップ 生姜 切干大根 にんじん ワカメ	328	10.7	7.8
26火	ナポリタン+パン ナポリタンスパゲティ パン	パン スパゲティ麺 菜種油	ウインナー	コーン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
27水	なかよしランチ 魚のから揚げ ひじき煮 マカロニソテー 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 菜種油 片栗粉 から揚げ粉 砂糖 マカロニ	油揚げ 大豆 赤魚	コーン スナップエンドウ 生姜 ひじき たまねぎ パイン にんじん ふりかけ	326	10.1	4.8
28木	ネコさん弁当 ハンバーグきのこソース チーズ ブロッコリー さつまいもごはん 春雨サラダ	ごはん さつまいも ソース 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖	ハム ナチュラルチーズ ハンバーグ	きゅうり しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー	321	11.4	9.3
29金	にこにこ弁当 魚のごま照焼き ごまドレサラダ スパソテー ゼリー ささみフライ しろおにぎり	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ドレッシング ゼリー ごま	さば ささみフライ	きゅうり にんじん コーン 切干大根 生姜 赤ピーマン たまねぎ	321	9.9	10.1



ホームページ <http://www.noboru-bento.com/>
ブログ <http://blog.livedoor.jp/noborubento/>



株式会社 のぼる

北九州市八幡西区金剛1丁目-15-10
TEL 093-618-3575 FAX 093-618-3590
担当: 開発管理課

- * 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