



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 金	ハムスター弁当 ハートコロッケ ハートマシュマロ ごぼうサラダ プリン おにぎり ミートスパゲティ	ごはん 菜種油 ホイップクリーム スパゲティ麺 コロッケ 砂糖 マシュマロ チョコレート マヨネーズタイプ	牛肉 脱脂粉乳 豚肉 牛乳 ツナ	コーン パセリ 寒天 ごぼう のり たまねぎ ケチャップ にんじん トマト	361	9.5	11.2
5 月	ネコさん弁当 コロッケ ゼリー スナップエンドウ かしわめし 春雨サラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング コロッケ 砂糖 ゼリー 春雨	鶏肉 ハム	きゅうり 椎茸 ごぼう にんじん スナップエンドウ	311	7.8	7.7
6 火	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ さつまいもサラダ れんこんソテー 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 天ぷら粉 砂糖 マヨネーズタイプ さつまいも 菜種油	ホキ ミートボール	枝豆 にんじん ふりかけ コーン れんこん 生姜 あおさ粉 たまねぎ みかん	340	10.4	10.4
7 水	焼きそば+プチコンク 焼きそば プチコンク	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
8 木	ネコさん弁当 魚の味噌煮 ゼリー ささみときゅうりのあえもの 青菜ごはん 揚げしゅうまい	ごはん たれ 砂糖 菜種油 ゼリー	鶏肉 さば 味噌 しゅうまい	きゅうり 青菜 コーン 生姜 わかめ	340	12.2	9.6
9 金	にこにこ弁当 から揚げ イタリアンサラダ グラタン風煮 ケーキ 玉子巻きウインナー チキンライス	ごはん じゃがいも ソース 菜種油 ドレッシング ケーキ 砂糖	鶏肉 厚巻卵ウインナー ウインナー ハム から揚げ	キャベツ たまねぎ ケチャップ きゅうり にんじん 赤ピーマン グリーンピース パセリ粉 黄ピーマン コーン ピーマン	379	13.9	17.5
13 火	ひかよしランチ チキンピカタ風 高野豆腐の煮物 いんげんのソテー フルーツ(パイン缶) チーズちくわ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油	ベーコン ちくわ 高野豆腐 チキンピカタ風	いんげん パイン たまねぎ ふりかけ にんじん 椎茸	393	11.0	13.7
14 水	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
15 木	にこにこ弁当 照焼チキン ごまドレサラダ 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) さつまいも おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 さつまいも	ベーコン 照焼チキン	キャベツ もやし きゅうり みかん たまねぎ ふりかけ にんじん	340	11.2	12.0
16 金	ひかよしランチ 魚の塩焼き ひじき煮 じゃがいもソテー フルーツ(黄桃缶) ひとくちえびフライ しろおにぎり	ごはん 砂糖 じゃがいも 菜種油	ベーコン えびフライ さば 油揚げ 大豆	たまねぎ にんじん ひじき 黄桃	328	11.8	12.0
19 月	ネコさん弁当 マーボー豆腐 ゼリー ウインナー チャーハン キャベツとツナのサラダ	ごはん ゼリー ドレッシング たれ 砂糖 菜種油	豚肉 かまぼこ ウインナー 豆腐 玉子 味噌 ツナ	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんじん コーン ねぎ 生姜 にんにく	325	9.8	13.0
20 火	にこにこ弁当 魚のから揚げ ごま和え 春雨炒め フルーツ(みかん缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 片栗粉 菜種油 ごま から揚げ粉 砂糖	ベーコン 赤魚 えびしゅうまい	生姜 もやし たまねぎ みかん にんじん ふりかけ ほうれん草	308	12.1	6.9
21 水	焼きそば+プチコンク 焼きそば プチコンク	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
22 木	ネコさん弁当 筑前煮 のり弁(エビカツ) マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 菜種油 ドレッシング タルタルソース 砂糖 マカロニ	鶏肉 ハム えびカツ	えだまめ にんじん コーン れんこん ごぼう 海苔 大根 オレンジ	369	11.7	13.8
26 月	にこにこ弁当 魚の照焼き ごぼうサラダ 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) かにかま天 しろおにぎり	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油 天ぷら粉	ツナ かにかま ます	えだまめ にんじん キャベツ パイン コーン ごぼう	390	11.9	12.1
27 火	ひかよしランチ オムレツ ひじきのサラダ スパソテー フルーツ(黄桃缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん マヨネーズタイプ スパゲティ麺 砂糖 菜種油	かにかま オムレツ ささみフライ	えだまめ ケチャップ たまねぎ 黄桃 ピーマン ふりかけ ひじき	304	7.4	10.4
28 水	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
29 木	にこにこ弁当 ポークソテー フルーツ(みかん缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ 和風サラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 玉子焼き	キャベツ ピーマン ふりかけ きゅうり もやし コーン みかん たまねぎ 赤ピーマン	304	9.5	10.8



* 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