



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			
8月	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
9月	にこにこ弁当 ハンバーグ イタリアンサラダ オムレツ ケーキ スパソテー チキンライス	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ケーキ ドレッシング 砂糖	鶏肉 ベーコン ハンバーグ オムレツ	アスパラ コーン ピーマン 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	352	14.2	13.8
10月	ハムスター弁当 唐揚げ フルーツ(オレンジ) 野菜ソテー 花ちらし しゅうまい ブッセ	片栗粉 ブッセ 砂糖 菜種油 酢飯	鶏肉 玉子 かまぼこ えびしゅうまい	絹さや にんじん にんにく キャベツ れんこん 生姜 しいたけ たまねぎ オレンジ	353	11.2	14.6
11月	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		コーン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
12月	にこにこ弁当 コロッケ ごまあえ チャプチェ フルーツ(みかん缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 ソース 菜種油 ごま ごま油 砂糖 コロッケ	牛肉 豚肉 玉子焼き	たまねぎ みかん にんじん 赤ピーマン ほうれん草 ふりかけ もやし	338	9.1	10.2
15月	なかよしランチ 魚の照焼き ポテトサラダ 野菜ソテー フルーツ(黄桃缶) ナゲット しるおにぎり	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも 菜種油	ハム ます ナゲット	キャベツ 黄桃 コーン たまねぎ にんじん	331	13.7	9.2
16月	ネコさん弁当 メンチカツ ナポリタンスパ つまみ揚げ 三角おにぎり・ふりかけ ブロッコリー ゼリー	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー ソース 砂糖	ウインナー さつまあげ 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 ブロッコリー	379	11.6	13.4
17月	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ コールスローサラダ れんこんソテー フルーツ(みかん缶) ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 ドレッシング 砂糖 菜種油	ホキ かにかま ミートボール	キャベツ にんじん ふりかけ きゅうり れんこん 生姜 あおさ粉 たまねぎ みかん	304	10.4	7.6
18月	なかよしランチ 豚つくね ひじきのサラダ スパソテー フルーツ(パイン缶) 玉子焼き 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 つくね 玉子焼き	えだまめ パイン たまねぎ ふりかけ ピーマン ひじき	307	8.9	8.7
19月	ネコさん弁当 サーモンフライ チーズ スナップエンドウ たけのこごはん ブロッコリーのサラダ	ごはん 菜種油 ソース ドレッシング 砂糖	鶏肉 ナチュラルチーズ お魚カツ	コーン スナップエンドウ たけのこ 椎茸 にんじん ブロッコリー	322	14.7	13.4
22月	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	341	11.5	12.3
23月	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
24月	ネコさん弁当 肉じゃが チーズ かむかむサラダ わかめごはん しゅうまい	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	豚肉 ナチュラルチーズ ツナ しゅうまい	えだまめ ワカメ たまねぎ 切干大根 にんじん 赤ピーマン こんにゃく	319	12.8	8.8
25月	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		コーン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
26月	なかよしランチ オムレツ 切干大根煮 春雨炒め フルーツ(パイン缶) ひとくちカツ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 春雨 菜種油	ベーコン 油揚げ オムレツ お魚カツ	いんげん ケチャップ たまねぎ 切干大根 にんじん パイン 椎茸 ふりかけ	316	12.0	9.0
30月	ネコさん弁当 ミートボールのトマト煮 チキンピラフ 根菜サラダ ゼリー	ごはん 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ミートボール	コーン れんこん 大根 ケチャップ たまねぎ にんじん	305	9.2	8.6



* 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