



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	からだのちょうしをととのえる			
2 木	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) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 スパゲティ麺 マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油	ちくわ かにかま つくね	えだまめ あおさ粉 たまねぎ パイン ピーマン ふりかけ ひじき	337	8.4	10.6
7 火	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	たまねぎ にんじん	486	8.7	7.3
8 水	焼きそば+フテコンク 焼きそば フテコンク	スパゲティ麺 プテコンク 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
9 木	なかよしランチ から揚げ 五目しんじょ 海苔ごはん おさかなソーセージ アスパラのカレーペンネ ポテト ケーキ	ごはん ベンネ カレー粉 菜種油 砂糖 ケーキ じゃがいも	から揚げ 魚肉ソーセージ しんじょ	アスパラガス キャベツ たまねぎ 海苔	405	12.5	17.0
10 金	ハムスター弁当 とりチリ キンパ風のり巻き ブロッコリーソテー おにぎり・ふりかけ 星ポテト ロールケーキ	ごはん 菜種油 ポテト マヨネーズ 酢飯 ごま から揚げ粉 砂糖 ケーキ	牛肉 鶏肉 玉子 みそ	きゅうり ブロッコリー にんにく しょうが のり たまねぎ ケチャップ にんじん ふりかけ	448	11.7	19.2
13 月	にこにこ弁当 魚の塩焼き 野菜サラダ じゃがいもソテー フルーツ(みかん缶) ささみフライ しろおにぎり	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	ベーコン さば ささみフライ	きゅうり みかん たまねぎ にんじん もやし	347	15.3	13.6
14 火	なかよしランチ とんかつ 高野豆腐の煮物 春雨炒め フルーツ(黄桃缶) ウインナー ふりかけ・おにぎり	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 春雨	ウインナー ベーコン 高野豆腐 とんかつ	たまねぎ ふりかけ にんじん 椎茸 黄桃	350	10.4	12.7
15 水	ネコさん弁当 トマトクリームペンネ フルーツ(オレンジ) コーンボール 照焼チキン丼 ブロッコリー	ごはん コロケ 砂糖 ペンネ 菜種油	ベーコン 牛乳 照焼チキン	ブロッコリー オレンジ トマトソース にんにく	320	12.9	8.9
16 木	ミートスパ+パン 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	たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8
17 金	なかよしランチ マーボー豆腐 フルーツ(パイン缶) ナゲット しろおにぎり ポテトサラダ	ごはん たれ 砂糖 マヨネーズタイプ じゃがいも 菜種油	豚肉 ナゲット ハム 豆腐 味噌	グリーンピース にんじん コーン ねぎ 生姜 パイン たまねぎ にんにく	340	9.8	11.8
20 月	ネコさん弁当 筑前煮 フルーツ(オレンジ) マカロニサラダ 鮭フレークごはん ウインナー	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 マカロニ	鶏肉 ウインナー ハム 鮭	えだまめ にんじん コーン れんこん ごぼう オレンジ 大根	318	10.8	9.7
21 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	えだまめ 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
22 水	なかよしランチ オムレツ 切干大根煮 いんげんのソテー フルーツ(黄桃缶) ひとくちカツ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油	ベーコン 油揚げ ささみカツ オムレツ	いんげん ケチャップ たまねぎ 切干大根 にんじん 黄桃 椎茸 ふりかけ	346	12.6	12.5
23 木	ネコさん弁当 サーモンカツ ゼリー ブロッコリー 焼きそば しゅうまい グリンピースおにぎり	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー ソース 砂糖	豚肉 しゅうまい お魚カツ	キャベツ ブロッコリー グリーンピース たまねぎ にんじん	358	15.1	14.9
24 金	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	たまねぎ にんじん	486	8.7	7.3
27 月	なかよしランチ 魚のから揚げ ひじき煮 枝豆 フルーツ(黄桃缶) 玉子焼き しろおにぎり	ごはん から揚げ粉 片栗粉 砂糖 菜種油	油揚げ 大豆 赤魚 玉子焼き	枝豆 黄桃 生姜 にんじん ひじき	326	14.5	9.5
28 火	ネコさん弁当 ハンバーグ チーズ ブロッコリーのソテー ナポリタン おからポテト 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ポテト ソース 砂糖	ウインナー ナチュラルチーズ ハンバーグ	コーン ブロッコリー たまねぎ ケチャップ にんじん ふりかけ ピーマン	344	11.3	12.4
29 水	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	353	12.0	12.2
30 木	ミートスパ+パン 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	たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8
31 金	ネコさん弁当 魚の味噌煮 ゼリー マカロニソテー 青菜ごはん ミニからあげ	ごはん ゼリー 砂糖 たれ マカロニ 菜種油	さば 味噌 から揚げ	アスパラガス コーン 生姜 青菜	387	13.7	13.3

