



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 金	なかよしランチ とんかつ さつまいもサラダ ブロッコリーソテー フルーツ(黄桃缶) ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ソース マヨネーズタイプ 砂糖 さつまいも	ミートボール とんかつ	えだまめ 黄桃 たまねぎ 赤ピーマン にんじん ふりかけ ブロッコリー	384	10.3	12.1	1
5 月	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 海苔 ごぼう オレンジ 大根	361	11.5	13.8	2
6 火	にこにこ弁当 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 野菜サラダ	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 きゅうり みかん コーン 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン	329	10.0	11.6	3
7 水	なかよしランチ 魚の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 スパソテー 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 天ぷら粉 スパゲティ麺 砂糖 菜種油	タラ 高野豆腐 チーズちくわ	生姜 椎茸 たまねぎ あおさ粉 にんじん パイン ピーマン ふりかけ	358	13.9	7.5	4
8 木	ネコさん弁当 肉じゃが チーズ 春雨サラダ 青菜ごはん ウインナー	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 じゃがいも	豚肉 ウインナー ハム ナチュラルチーズ	きゅうり こんにやく コーン 青菜 たまねぎ にんじん	319	9.5	10.8	5
9 金	にこにこ弁当 魚の煮付け イタリアンサラダ 揚げしゅうまい フルーツ(みかん缶) 枝豆 しろおにぎり	ごはん ドレッシング 砂糖 菜種油	ハム 赤魚 しゅうまい	枝豆 みかん キャベツ 赤ピーマン きゅうり 生姜	306	11.9	7.5	6
16 金	なかよしランチ チキンピカタ風 ナムル 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン えびしゅうまい チキンピカタ風	たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ ほうれん草 えのき	376	12.9	16.1	7
19 月	ネコさん弁当 デミソースハンバーグ チーズ スナップエンドウ 鮭フレックごはん ポテトサラダ	ごはん 菜種油 ソース マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも	ハム ナチュラルチーズ 鮭 ハンバーグ	グリーンピース コーン にんじん スナップエンドウ	312	11.5	9.4	8
20 火	にこにこ弁当 えびカツ ブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう 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 ドレッシング ごま 砂糖	ツナ ミートボール えびカツ	コーン こんにやく ごぼう みかん にんじん ふりかけ ブロッコリー	362	10.8	10.9	9
21 水	なかよしランチ 魚の天ぷら いんげんのごまあえ マカロニソテー フルーツ(パイン缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ごま 天ぷら粉 砂糖 マカロニ	ウインナー ホキ ちくわ	いんげん にんじん コーン パイン 生姜 ふりかけ たまねぎ	339	10.2	7.3	10
22 木	ネコさん弁当 酢豚肉団子 フルーツ(オレンジ) かむかむサラダ わかめごはん さつまいも	ごはん 菜種油 ドレッシング たれ 砂糖 さつまいも	ツナ ミートボール	えだまめ ワカメ たまねぎ 切干大根 にんじん オレンジ ピーマン 赤ピーマン	335	8.3	9.6	11
23 金	にこにこ弁当 コロッケ コールスローサラダ スパソテー ごまいりこ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ドレッシング コロッケ ごま	ハム いりこ 玉子焼き	キャベツ ふりかけ たまねぎ にんじん ピーマン	327	9.6	8.3	12
26 月	なかよしランチ 照焼チキン ひじき煮 れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 砂糖 菜種油 菜種油 天ぷら粉	ちくわ 油揚げ 大豆 照焼チキン	たまねぎ あおさ粉 にんじん みかん れんこん ふりかけ ひじき	327	12.4	7.7	13
27 火	ネコさん弁当 魚のから揚げ ゼリー スナップエンドウ 焼きそば ウインナー 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 片栗粉 ゼリー ソース から揚げ粉	豚肉 ウインナー 赤魚	キャベツ スナップエンドウ 生姜 ふりかけ たまねぎ にんじん	317	13.9	9.1	14
28 水	にこにこ弁当 くわいとひじきの肉団子 ごぼうサラダ 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) さつまいも天 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 さつま芋 菜種油	ベーコン ツナ くわいとひじきの肉団子	えだまめ にんじん キャベツ パイン ごぼう ふりかけ たまねぎ	380	7.9	10.3	
29 木	なかよしランチ 魚の塩焼き ごまドレサラダ 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 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	ベーコン さば えびフライ	キャベツ 黄桃 きゅうり コーン たまねぎ	324	11.2	12.2	
30 金	ネコさん弁当 マーボー豆腐 チーズ えびしゅうまい 青菜ごはん キャベツとツナのサラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 味噌 ナチュラルチーズ えびしゅうまい ツナ 豆腐	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんじん コーン 青菜 生姜 にんにく	322	10.4	10.0	15



* 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