



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				
9 木	にこにこ弁当 コロケ 野菜サラダ デミハンバーグ プチケーキ カップえびグラタン 二色丼	ごはん ケーキ ドレッシング 菜種油 コロケ	玉子 ハンバーグ えびグラタン 肉そぼろ	いんげん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	402	13.5	14.2	1
10 金	なかよしランチ 魚の塩焼き かぼちゃサラダ きんぴらごぼう フルーツ(黄桃缶) 春巻き しろおにぎり	ごはん 春巻き ごま マヨネーズタイプ じゃがいも 菜種油	ハム さば	かぼちゃ こんにやく グリーンピース 黄桃 ごぼう にんじん	347	11.0	11.9	2
14 火	ハムスター弁当 えびカツ ごはんサンド ブロッコリーソテー ふりかけおにぎり 花がんも ロールケーキ	ごはん 酢飯 マヨネーズ タルタルソース チョコレート ケーキ 菜種油	ハム 玉子 がんも えびカツ	たまねぎ ふりかけ にんじん ブロッコリー のり	417	10.2	15.1	3
15 水	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ フルーツ(パイン缶) チャブチェ おにぎり・ふりかけ ポテトサラダ	ごはん 菜種油 ソース ごま油 じゃがいも 天ぷら粉 春雨 マヨネーズタイプ	豚肉 たら	グリーンピース にんじん ふりかけ コーン ほうれん草 生姜 あおさ粉 たまねぎ パイン	326	11.0	9.0	4
16 木	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	5
17 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ルウ じゃが芋 菜種油 ゼリー	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3	6
20 月	にこにこ弁当 豚肉の旨煮 フルーツ(みかん缶) 豆腐フライ しろおにぎり 和風サラダ	ごはん ドレッシング 菜種油	豚肉 豆腐の磯辺揚げ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう みかん 生姜 赤ピーマン	326	10.5	10.2	7
21 火	なかよしランチ 魚のからあげ 高野豆腐の煮物 スナップエンドウ フルーツ(黄桃缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 片栗粉 菜種油 から揚げ粉	赤魚 高野豆腐 ミートボール	いんげん 椎茸 生姜 黄桃 にんじん ふりかけ スナップエンドウ	370	15.2	11.4	8
22 水	ネコさん弁当 オムレツ ゼリー ブロッコリー 焼きそば 海苔巻きチキン 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん ゼリー スパゲティ麺 ゴマ塩 ソース 菜種油	豚肉 オムレツ ささみフライ	キャベツ ケチャップ たまねぎ にんじん ブロッコリー	332	18.1	10.6	9
23 木	にこにこ弁当 いわしハンバーグ ごまあえ 春雨炒め フルーツ(パイン缶) えびフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 春雨 菜種油	ベーコン 油揚げ いわしハンバーグ えびフライ	キャベツ ほうれん草 たまねぎ パイン にんじん ふりかけ ピーマン	321	9.7	8.8	10
24 金	なかよしランチ チキンカツ フルーツ(黄桃缶) じゃがいもといんげんのソテー おにぎり・ふりかけ ひじきのサラダ	ごはん マヨネーズタイプ ソース じゃがいも 菜種油	ウインナー かにかま チキンカツ	いんげん ひじき コーン 黄桃 たまねぎ ふりかけ にんじん	355	13.4	12.8	11
27 月	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 チーズ マカロニサラダ わかめごはん ミニからあげ	ごはん マカロニ ソース 菜種油 ドレッシング 砂糖	ナチュラルチーズ さば から揚げ たまごサラダ	えだまめ ケチャップ コーン 生姜 ワカメ	366	14.7	13.9	12
28 火	にこにこ弁当 マーボー豆腐 フルーツ(パイン缶) ナゲット おにぎり・ふりかけ 中華サラダ	ごはん ドレッシング 菜種油 たれ	豚肉 豆腐 味噌 ナゲット	きゅうり にんじん ふりかけ グリーンピース 木耳 にんにく 生姜 切干大根 たまねぎ パイン	327	10.6	10.2	13
29 水	なかよしランチ デミハンバーグ フルーツ(みかん缶) スパゲティ おにぎり・ふりかけ ブロッコリーのツナサラダ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ソース ドレッシング	ウインナー ツナ ハンバーグ	コーン ブロッコリー たまねぎ みかん にんじん ふりかけ ピーマン	332	11.2	9.5	14
30 木	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	15
31 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ルウ じゃが芋 菜種油 ゼリー	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3	16



*** 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**