



\* 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。

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			
17 月	<b>にこにこ弁当</b> メンチカツ 海藻サラダ 和風こんにやく炒め フルーツ しゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 大麦 小麦 パン粉 ごま ごま油 砂糖	牛 大豆 かつお 鶏 いりこ 豚肉 かに 卵 魚肉	キャベツ 木耳 ブルーン トマト 赤ピーマン 生姜 椎茸 昆布 セロリ ブドウ たまねぎ こんにやく 葱 海草 人参 のり りんご 茎わかめ	351	14.2	9.1
18 火	<b>なかよしランチ</b> 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 春雨いため フルーツ 玉子焼き 白ごはん	ごはん 春雨 小麦 植物油 砂糖	牛 油揚げ 鶏 大豆 卵 ゼラチン 鮭 かつお	コーン ほうれん草 たまねぎ 葱 人参 セロリ ピーマン	402	13.4	14.6
19 水	<b>ネコさん弁当</b> コロッケ いわしつみれ ミニトマト フルーツ ひじきのサラダ ふりかけごはん	ごはん ごま パン粉 小麦 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 マーガリン 大麦	牛 いりこ 卵 魚肉 タラ かつお 大豆	コーン ミニトマト セロリ 生姜 海苔 ブドウ たまねぎ ひじき 人参 葱	317	11.1	7.5
20 木	<b>にこにこ弁当</b> サラダステーキ ビーフンサラダ にんじんしりしり フルーツ ささみチーズカツ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 米油 小麦 じゃが芋 パン粉 マヨネーズ ビーフン ごま 大麦	鶏 タラ いりこ 豚肉 大豆 ささみ 卵 豆腐 かつお チーズ まぐろ	キャベツ 人参 葱 きゅうり ブロッコリー トマト コーン 海苔 セロリ たまねぎ 昆布 ブドウ	400	9.6	13.9
21 金	<b>なかよしランチ</b> サバのごま照焼き コールスローサラダ わかたま炒め フルーツ ウインナー 白おにぎり	ごはん 小麦 ごま 砂糖	鶏 サバ 豚肉 大豆 ウインナー 卵	キャベツ わかめ コーン 葱 たまねぎ セロリ 人参 レモン	346	13.1	10.2
24 月	<b>ネコさん弁当</b> お肉のしぐれ煮 スパサラダ 枝豆 ゼリー かにかま天 ふりかけごはん	ごはん ごま スパゲティ麺 砂糖 小麦 大麦 マヨネーズ	牛 タラ 魚肉 鶏 ホキ かつお 豚肉 大豆 卵 いりこ	枝豆 海苔 セロリ コーン 昆布 ブドウ たまねぎ 葱 人参 りんご	365	12.3	12.0
25 火	<b>にこにこ弁当</b> チキン南蛮 じゃこきゅうり ブロッコリーのソテー フルーツ じゃが芋のお焼き おにぎり・ふりかけ	じゃが芋		きゅうり ブロッコリー	0	0.0	0.0
26 水	<b>なかよしランチ</b> 鮭のごま焼き かむかむサラダ 野菜ソテー フルーツ 春巻き 白ごはん	ごはん 砂糖 小麦 ごま油 マヨネーズ ごま	鶏 ゼラチン 卵 鮭 大豆	枝豆 人参 セロリ キャベツ ピーマン ブドウ コーン 切干大根 たまねぎ 葱	419	12.3	16.4
27 木	<b>ネコさん弁当</b> エビフライ チーズ フライドポテト ナポリタン きゅうりとかにかまサラダ 三角おにぎり	ごはん ごま スパゲティ麺 砂糖 小麦 じゃが芋 ドレッシング パン粉	牛 大豆 卵 魚肉 チーズ エビ	キャベツ 人参 トマト きゅうり ピーマン セロリ コーン ケチャップ たまねぎ 葱	419	10.5	13.1
28 金	<b>にこにこ弁当</b> お魚の天ぷら 蒸し鶏と野菜の和風サラダ 糸コン炒め フルーツ ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 大麦 植物油 パン粉 ごま ごま油	鶏 大豆 豚肉 いりこ 卵 かつお ホキ	きゅうり 人参 ブルーン セロリ コーン ピーマン 糸こんにやく 赤ピーマン 生姜 椎茸 葱 ブドウ たまねぎ 海苔 りんご	357	11.1	9.8
31 月	<b>なかよしランチ</b> 甘辛チキン ごぼうサラダ 小松菜のソテー フルーツ 玉子焼き 白おにぎり	ごはん 砂糖 小麦 蜂蜜 マヨネーズ 米油 ごま ごま油	鶏 卵 大豆 まぐろ	枝豆 生姜 海苔 セロリ コーン たまねぎ 葱 ピーマン赤 ごぼう 人参 りんご ブドウ 小松菜 ピーマン トマト	420	12.3	17.1



ホームページ <http://www.noboru-bento.com/>  
ブログ <http://blog.livedoor.jp/noborubento/>



株式会社 のぼる

北九州市八幡西区金剛1丁目-15-10  
TEL 093-618-3575 FAX 093-618-3590

担当: 有馬 加菜恵(栄養士)

※お知らせ コロナウイルスの影響により、献立の内容が一部変更になる可能性があります。