



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			
16 月	ネコさん弁当 コロケ フルーツ(オレンジ) ブロッコリーのソテー そぼろ丼 マカロニたまごサラダ	ごはん マーガリン なたね油 小麦 砂糖 パン粉 ドレッシング じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	牛 ゼラチン 鶏 ビーフ 卵 大豆	コーン ブロッコリー セロリ しょうが 海苔 寒天 たまねぎ 葱 人参 オレンジ	348	10.1	10.2
17 火	にこにご弁当 サバの味噌煮 糸コンの和え物 ちくわの磯辺揚げ ゼリー 枝豆 白おにぎり	ごはん なたね油 小麦 米油 ごま ごま油 砂糖	豚 味噌 サバ 魚肉 ちくわ 大豆	枝豆 もも 人参 オレンジ ピーマン りんご	380	10.4	12.3
18 水	なかよしランチ 肉じゃが フルーツ(パイン缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ ワカメのサラダ	ごはん じゃが芋 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖 ごま油	鶏 いりこ 豚 ゼラチン 卵 かつお 大豆	絹さや たまねぎ わかめ 葱 赤ピーマン キャベツ 人参 ブルーン りんご コーン 椎茸 糸こんにやく パイン 生姜 海苔 こんぶ セロリ	368	7.6	7.5
19 木	ネコさん弁当 のり弁(エビカツ) ウィンナードック スパサラダ チーズ ブロッコリー	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 小麦 パン粉 マヨネーズ	鶏 チーズ 魚肉 豚 サバ ゼラチン ウィンナー エビ かつお 卵 大豆	きゅうり ブロッコリー セロリ コーン のり レモン 玉ねぎ 葱 人参 りんご	379	12.9	10.9
20 金	にこにご弁当 照焼きチキン ひじきの煮つけ 春雨炒め フルーツ(みかん缶) フライドポテト おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 大麦 小麦 じゃが芋 植物油 春雨 ごま なたね油	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 かつお 油揚げ	たまねぎ ひじき 人参 葱 パセリ セロリ 海苔 みかん	361	10.6	10.7
23 月	なかよしランチ いわしハンバーグ きゅうりとハムのサラダ わかたま炒め フルーツ(黄桃缶) 一口エビフライ 白おにぎり	ごはん パン粉 小麦 砂糖 菜種油	鶏 アジ いわし 豚 タラ かに ハム エビ かつお 卵 大豆 ハンバーグ	枝豆 生姜 椎茸 葱 赤ピーマン きゅうり たまねぎ わかめ りんご コーン 人参 ブルーン もも ごぼう きくらげ 黄桃 セロリ	365	10.9	7.4
24 火	ネコさん弁当 焼きそば 根菜サラダ 餃子フライ ゼリー ブロッコリー 三角白おにぎり	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 ドレッシング 米油 ごま パン粉	豚 いりこ 卵 大豆 まぐろ	枝豆 人参 葱 オレンジ キャベツ ブロッコリー りんご セロリ コーン レンコン もも たまねぎ ブルーン トマト	354	11.0	7.5
25 水	にこにご弁当 親子煮 フルーツ(パイン缶) お魚ナゲット おにぎり・ふりかけ キャベツと昆布のサラダ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦 なたね油 マヨネーズ 大麦 ごま 米油	鶏 まぐろ 魚肉 卵 いりこ かつお エビ かに 大豆 かんばち	キャベツ 海苔 セロリ グリーンピース 昆布 たまねぎ 葱 人参 パイン	389	15.5	10.6
26 木	なかよしランチ お魚の唐揚げ マカロニサラダ ハムステーキ フルーツ(みかん缶) スナックエンドウ おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま なたね油 片栗粉 砂糖 大麦 小麦 さつま芋 馬鈴薯澱粉 マヨネーズ マカロニ	鶏 大豆 豚 いりこ ハム 赤魚 卵 かつお	きゅうり 海苔 みかん コーン 葱 スナックえんどう 生姜 もも 人参 セロリ	354	12.5	11.4
27 金	ネコさん弁当 コロコロチキン フルーツ(オレンジ) ブロッコリー わかめご飯 キャベツとハムのサラダ	ごはん 小麦 砂糖 なたね油	鶏 大豆 豚 かつお ハム 卵	キャベツ 椎茸 りんご 生姜 わかめ オレンジ 人参 ブルーン パプリカ ブロッコリー 葱 赤ピーマン	366	13.8	9.6
30 月	にこにご弁当 ポークチャップ フルーツ(パイン缶) お魚ソーセージの天ぷら おにぎり・ふりかけ きゅうりとわかめの和え物	ごはん なたね油 小麦 大麦 ごま 砂糖	豚 エビ ソーセージ 卵 大豆 魚肉 太刀魚 いりこ かつお たら かに	きゅうり ピーマン 葱 ピーマン赤 コーン 海苔 トマト たまねぎ わかめ パイン 人参 ケチャップ セロリ	373	10.6	7.5
31 火	なかよしランチ お魚の煮つけ 玉子サラダ しゅうまい フルーツ(みかん缶) 枝豆 おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 大麦 小麦 砂糖 ドレッシング じゃが芋 マヨネーズ なたね油	鶏 いりこ 豚 赤魚 卵 ゼラチン 大豆 かつお	枝豆 人参 寒天 グリーンピース 海苔 みかん 生姜 葱 玉ねぎ セロリ	351	12.2	9.1

