



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	ちやく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる			
2 木	にこにご弁当 肉じゃが かむかむサラダ 玉子焼き フルーツ(パイン缶) 枝豆 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 マヨネーズ 大麦 ごま	鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆	枝豆 人参 切干大根 セロリ きゅうり しいたけ こんぶ コーン こんにゃく 葱 玉ねぎ 海苔 パイン	374	10.3	7.7
3 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ	牛 大豆 鶏 豚 チーズ	玉ねぎ トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
6 月	ネコさん弁当 里芋のそぼろあん のり弁(お魚から揚げ) マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 里芋 小麦 マカロニ マヨネーズ 菜種油 砂糖	鶏 かつお 卵 サバ 大豆	いんげん のり パプリカ きゅうり 葱 コーン オレンジ 人参 セロリ	345	10.6	10.2
7 火	にこにご弁当 照焼チキン ナムル やさいソテー フルーツ(パイン缶) かにかま天 白おにぎり	ごはん 菜種油 小麦 ごま 砂糖	鶏 ホキ 豚 大豆 卵 魚肉 タラ	キャベツ こんぶ 玉ねぎ パイン 人参 パプリカ ほうれん草 赤ピーマン	376	10.6	10.4
9 木	ネコさん弁当 唐揚げ フルーツ杏仁 たこさんウインナー 三角おにぎり(のり) ころころベーコンスパ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 小麦 砂糖	牛 ベーコン 鶏 卵 豚 大豆 ウインナー かつお	枝豆 こんにゃく オレンジ みかん 生姜 のり パイン 玉ねぎ 葱 セロリ 人参 もも 寒天	424	14.6	16.5
10 金	にこにご弁当 いわしハンバーグ きゅうりとチーズのサラダ にんじんしりしり フルーツ(黄桃缶) さつまいも おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 米油 小麦 さつまいも マヨネーズ 菜種油 ごま 大麦	卵 大豆 かに チーズ まぐろ かつお アジ いりこ ハンバーグ エビ いわし	枝豆 たまねぎ 海苔 葱 きゅうり 人参 わかめ もも コーン きくらげ こんぶ セロリ ごぼう しいたけ 黄桃	342	9.0	9.4
13 月	なかよしランチ チンジャオロース フルーツ(パイン缶) ちくわの磯辺揚げ 白おにぎり 春雨サラダ	ごはん 春雨 小麦 菜種油 植物油 砂糖	牛 大豆 鶏 魚肉 豚 かつお ちくわ	きゅうり 玉ねぎ 葱 コーン ピーマン りんご 生姜 椎茸 パイン 竹の子 ブルーン 赤ピーマン	350	8.1	7.9
14 火	ネコさん弁当 コロケ さつまちゃん ブロッコリー チーズ ひじきの煮物 青菜ごはん	ごはん ごま パン粉 小麦 砂糖 植物油 じゃが芋 マーガリン 菜種油	牛 みそ チーズ 魚肉 油揚げ 大豆	枝豆 人参 ひじき コーン ブロッコリー わかめ 大根 ほうれん草 昆布 たまねぎ しいたけ	343	9.9	7.7
16 木	なかよしランチ えびカツ キャベツとハムのサラダ きんぴらごぼう フルーツ(パイン缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 菜種油 マヨネーズ 大麦 ごま パン粉	鶏 エビ 豚 大豆 ハム いりこ 卵 かつお	キャベツ たまねぎ パイン きゅうり 人参 セロリ コーン 海苔 ごぼう 葱	402	8.4	11.0
17 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ	牛 大豆 鶏 豚 チーズ	玉ねぎ トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
21 火	にこにご弁当 マーボー豆腐 フルーツ(みかん缶) 煮卵 白おにぎり さつまいもサラダ	ごはん 砂糖 小麦 さつまいも マヨネーズ 菜種油 ごま ごま油	牛 大豆 かつお 鶏 豆腐 豚 ゼラチン 卵 ビーフ	枝豆 人参 葱 パプリカ コーン 椎茸 トマト しょうが ケチャップ セロリ 玉ねぎ 昆布 みかん	340	9.9	10.6
28 火	なかよしランチ すき焼き風煮 フルーツ(パイン缶) さつまいも 白おにぎり ひじきのサラダ	ごはん さつまいも 小麦 菜種油 マヨネーズ 米油 砂糖	牛 卵 まぐろ	枝豆 こんにゃく セロリ たまねぎ ひじき わけぎ 人参 葱 白菜 パイン	377	8.2	8.7
30 木	にこにご弁当 ポークチャップ ゼリー ぎょうざフライ おにぎり・ふりかけ ごま和え	ごはん 菜種油 小麦 大麦 ごま パン粉 砂糖	豚 かつお 卵 大豆 いりこ	キャベツ ほうれん草 もも たまねぎ 海苔 トマト 人参 ケチャップ オレンジ ピーマン りんご 赤ピーマン	350	9.8	9.7

