



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			
13 木	<b>ネコさん弁当</b> たらの和風あんかけ フルーツ(みかん) 中華和え わかめごはん 玉子焼き	ごはん 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦 菜種油 ごま	鶏 大豆 豚 かつお 卵 たら	きめさや にんじん こんぶ きゅうり 椎茸 みかん コーン わかめ たまねぎ もやし	307	11.2	7.8
14 金	<b>にこにご弁当</b> くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーのサラダ 春雨炒め フルーツ(パイン缶) ちくわの磯辺揚げ 白おにぎり	ごはん ごま パン粉 小麦 砂糖 植物油 春雨 ドレッシング 菜種油	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 魚肉 ちくわ かつお	オクラ ひじき コーン パイン たまねぎ ブロッコリー	347	7.8	6.8
17 月	<b>なかよしランチ</b> チキン南蛮 海藻サラダ もやし炒め フルーツ(黄桃缶) 花さつま 白おにぎり	ごはん 砂糖 小麦 蜂蜜 マヨネーズ 菜種油 ごま ごま油	鶏 大豆 豚 魚肉 卵 ゼラチン チーズ かつお	おゆり 人参 もやし 葱 セロリ 赤ピーマン コーン 木耳 ブルン リんご 海苔 レモン 生姜 椎茸 昆布 もも 茎わかめ たまねぎ のり 黄桃 トマト パプリカ	358	11.0	14.6
18 火	<b>ネコさん弁当</b> オムレツ 海鮮しおきそば 春巻き フルーツ(みかん) ブロッコリー 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん ドレッシング 大麦 スパゲティ麺 ごま ごま油 小麦 砂糖 植物油 菜種油	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 ゼラチン イカ かつお	キャベツ ブロッコリー トマト グリーンピース 海苔 みかん たまねぎ ケチャップ 人参 ねぎ	321	12.9	9.6
20 木	<b>なかよしランチ</b> えびと厚揚げのチリソース フルーツ(パイン缶) ぎょうざフライ おにぎり・ふりかけ キャベツとコーンのサラダ	ごはん 砂糖 小麦 菜種油 ドレッシング 大麦 ごま パン粉	豚 大豆 かつお 卵 豆腐 エビ いりこ 厚揚げ 豆乳	キャベツ 人参 葱 寒天 コーン パセリ トマト パプリカ しょうが 海苔 パイン 赤ピーマン たまねぎ ケチャップ セロリ	379	7.8	10.3
21 金	<b>カレーライス</b> 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
24 月	<b>にこにご弁当</b> いわしバーグ ブロッコリーとたまごサラダ チャプチェ フルーツ(みかん缶) 一口エビフライ 白おにぎり	ごはん ごま 菜種油 小麦 砂糖 パン粉 ドレッシング じゃがいも ごま油 マヨネーズ 春雨	牛 エビ 卵 大豆 アジ いわし たら かに	枝豆 人参 わかめ とうもろこし ピーマン ねぎ ごぼう ブロッコリー みかん たまねぎ きくらげ	351	9.9	12.4
25 火	<b>なかよしランチ</b> チキンのカレー焼き コールスローサラダ マカロニソテー ごまいりこ かにかま天 おにぎり・ふりかけ	ごはん マカロニ 小麦 菜種油 ごま 大麦 砂糖	鶏 たら 魚肉 豚 ホキ ゼラチン ハム 大豆 かつお 卵 いりこ	キャベツ 海苔 セロリ たまねぎ ケチャップ 寒天 人参 葱 パプリカ ピーマン トマト レモン	349	12.5	13.3
27 木	<b>にこにご弁当</b> 肉じゃが ささみときゅうりのサラダ 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 ドレッシング なたね油 ごま 大麦	鶏 いりこ 豚 ささみ 卵 かつお 大豆	枝豆 コーン 海苔 絹さや たまねぎ 糸こんにゃく キャベツ 人参 こんぶ きゅうり しいたけ パイン	331	10.3	6.4
28 金	<b>なかよしランチ</b> お魚のゆかり揚げ ひじきの煮物 スパンテー フルーツ(みかん缶) しゅうまい 白おにぎり	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 小麦 植物油	鶏 油揚げ 豚 大豆 卵 ゼラチン ホキ	グリーンピース しいたけ しそ たまねぎ ひじき みかん にんじん こんぶ ピーマン りんご	322	10.9	8.4
31 月	<b>ネコさん弁当</b> チキンカツ キャベツと昆布のサラダ ブロッコリー フルーツ(りんご) かにかまたまごロール そぼろ丼	ごはん 菜種油 小麦 米油 マヨネーズ パン粉 砂糖	鶏 まぐろ 卵 魚肉 エビ ビーフ 大豆	キャベツ 人参 りんご コーン ブロッコリー トマト しょうが 昆布 セロリ たまねぎ 葱	341	11.6	11.5



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:高木(管理栄養士)

\* 材料の仕入れの都合により、一部献立が変更になる場合がございますがご了承下さい。