



| 日       | こんだて   | ざいりょう  |   |   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>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  |               |            |         |
| 1<br>火  | <b>にこにこ弁当</b><br>鮭と野菜のカツ わかめとツナのサラダ<br>れんこんソテー フルーツ(パイン缶)<br>えびしゅうまい 白おにぎり | ごはん 菜種油<br>小麦 米油<br>マヨネーズ パン粉<br>砂糖 ばれいしょ        | 鶏 ツナ 魚肉<br>豚 エビ ゼラチン<br>卵 大豆 かつお<br>鮭 まぐろ | キャベツ レンコン 葱 赤ピーマン<br>生姜 椎茸 りんご<br>たまねぎ わかめ パイン<br>人参 ブルーン セロリ           | 363           | 8.4        | 9.8     |
| 3<br>木  | <b>ネコさん弁当</b><br>酢豚風肉だんご ゼリー<br>キャベツと大豆のサラダ おにぎり・ふりかけ<br>チーズちくわ            | ごはん 砂糖 ごま油<br>小麦 なたね油<br>ドレッシング 大麦<br>ごま パン粉     | 鶏 ちくわ<br>豚 大豆<br>卵 いりこ<br>チーズ かつお         | キャベツ ピーマン オレンジ<br>コーン 海苔<br>たまねぎ りんご<br>にんじん もも                         | 328           | 9.9        | 8.6     |
| 7<br>月  | <b>なかよしランチ</b><br>親子煮 フルーツ(黄桃缶)<br>ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ<br>白和え               | ごはん 砂糖<br>小麦 菜種油<br>植物油 大麦<br>ごま                 | 鶏 豆腐<br>卵 いりこ<br>ちくわ 魚肉<br>大豆 かつお         | グリーンピース 海苔<br>にんじん こんぶ<br>ほうれん草 黄桃<br>椎茸 もも あおさ                         | 321           | 11.5       | 10.6    |
| 8<br>火  | <b>ネコさん弁当</b><br>お魚の和風あんかけ フルーツ(りんご)<br>もやしとちくわの和え物 青菜ごはん<br>玉子焼き          | ごはん ごま<br>片栗粉 砂糖<br>小麦 さつまい<br>植物油 菜種油           | 鶏 大豆<br>卵 みそ<br>ホキ 魚肉<br>ちくわ かつお          | いんげん にんじん もやし<br>コーン ほうれん草 昆布<br>大根 椎茸 りんご<br>玉ねぎ わかめ 寒天                | 303           | 12.8       | 6.0     |
| 10<br>木 | <b>なかよしランチ</b><br>おさかなのカツ 春雨サラダ<br>いんげんのソテー フルーツ(みかん缶)<br>ミートボール おにぎり・ふりかけ | ごはん 春雨<br>小麦 菜種油<br>ごま 大麦<br>砂糖 パン粉              | 鶏 いりこ<br>豚 かんぱち<br>卵 魚肉<br>大豆 かつお         | いんげん 人参 葱 赤ピーマン<br>きゅうり 椎茸 りんご<br>生姜 海苔 セロリ<br>たまねぎ ブルーン みかん            | 326           | 11.6       | 10.9    |
| 14<br>月 | <b>ネコさん弁当</b><br>野菜コロッケ マシュマロ<br>ひじき煮 そぼろ丼<br>さつまちゃん                       | ごはん じゃがいも<br>小麦 菜種油<br>植物油 パン粉<br>砂糖             | 鶏 魚肉<br>豚 ゼラチン<br>油揚げ<br>大豆               | えだまめ 人参 ひじき<br>カボチャ ブロッコリー こんぶ<br>とうもろこし ほうれん草 トマト<br>たまねぎ しいたけ         | 327           | 10.4       | 7.8     |
| 15<br>火 | <b>にこにこ弁当</b><br>照焼チキン ほうれん草のごまあえ<br>やさしいソテー フルーツ(パイン缶)<br>かにかま天 おにぎり・ふりかけ | ごはん 菜種油<br>小麦 大麦<br>ごま<br>砂糖                     | 鶏 大豆 かにかま<br>卵 いりこ<br>タラ 魚肉<br>ホキ かつお     | キャベツ 海苔<br>玉ねぎ パイン<br>人参 パプリカ<br>ほうれん草 赤ピーマン                            | 376           | 10.6       | 10.4    |
| 17<br>木 | <b>ネコさん弁当</b><br>えびカツ ポロネーゼパスタ<br>ブロッコリー ゼリー<br>星ポテト 三角おにぎり・ふりかけ           | ごはん ごま 大麦<br>スパゲティ類 砂糖 パン粉<br>小麦 じゃが芋<br>バター 菜種油 | 牛 エビ<br>豚 大豆<br>卵 いりこ<br>チーズ かつお          | コーン ブロッコリー もも<br>たまねぎ 海苔 トマト<br>にんじん ケチャップ オレンジ<br>パセリ りんご パプリカ         | 327           | 11.2       | 9.6     |
| 18<br>金 | <b>カレーライス</b><br>カレー<br>ご飯<br>ゼリー  | ごはん じゃが芋<br>小麦 菜種油<br>砂糖<br>はちみつ                 | 牛 大豆<br>鶏<br>豚<br>チーズ                     | 玉ねぎ トマト<br>人参 パナナ<br>りんご オレンジ<br>もも                                     | 546           | 10.8       | 11.6    |
| 21<br>月 | <b>なかよしランチ</b><br>さばの塩焼き 和風サラダ<br>焼きビーフン フルーツ(黄桃缶)<br>しゅうまい 白おにぎり          | ごはん 菜種油<br>小麦<br>砂糖<br>ビーフン                      | 牛 サバ<br>鶏 大豆<br>豚 ゼラチン<br>卵 かつお           | キャベツ 生姜 ブルーン もも<br>きゅうり たまねぎ 黄桃 セロリ<br>グリーンピース 人参 葱 赤ピーマン<br>コーン 椎茸 りんご | 339           | 10.3       | 13.2    |
| 22<br>火 | <b>ネコさん弁当</b><br>マーボー豆腐 フルーツ(りんご)<br>中華和え チャーハン<br>さつまいも                   | ごはん さつまいも<br>小麦 菜種油<br>ごま ごま油<br>砂糖              | 牛 大豆 ゼラチン<br>豚 豆腐 かまぼこ<br>卵 味噌<br>タラ かに   | えだまめ わかめ りんご<br>しょうが もやし トマト<br>たまねぎ ケチャップ パプリカ<br>にんじん ねぎ              | 308           | 8.8        | 7.2     |
| 24<br>木 | <b>にこにこ弁当</b><br>甘辛チキン 海藻サラダ<br>かむかむソテー フルーツ(パイン缶)<br>花さつま おにぎり・ふりかけ       | ごはん 砂糖<br>小麦 菜種油<br>ドレッシング 大麦<br>ごま              | 鶏 魚肉<br>卵 かつお<br>大豆<br>いりこ                | きゅうり 木耳 パイン<br>コーン のり 海草<br>にんじん 切干大根 茎わかめ<br>ピーマン 昆布                   | 394           | 10.8       | 13.8    |
| 28<br>月 | <b>ネコさん弁当</b><br>里芋のそぼろあん のり弁(お魚から揚げ)<br>マカロニサラダ<br>フルーツ(オレンジ)             | ごはん 里芋<br>小麦 マカロニ<br>マヨネーズ 菜種油<br>砂糖             | 鶏 大豆<br>卵 かつお<br>サバ すけとうだら<br>かつおぶし       | いんげん のり セロリ<br>きゅうり こんぶ パプリカ<br>コーン 葱<br>人参 オレンジ                        | 345           | 10.6       | 10.2    |



\* 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小麦・乳成分・大豆を含みます