



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	からだのちようしきをとのえる			
1	にこにこ弁当 チキンのカレー焼き ブロッコリーのサラダ 春雨炒め フルーツ(黄桃缶) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 大麦 小麦 砂糖 植物油 春雨 ドレッシング 菜種油	鶏 ちくわ ゼラチン 豚 大豆 かつお ベーコン いりこ 卵 魚肉 ヨーグルト	コーン 海苔 もも あおさ たまねぎ ケチャップ トマト 人参 黄桃 セロリ ブロッコリー 葱 寒天	363	11.4	14.5
3	ネコさん弁当 チキンカツ 和風サラダ ブロッコリー ゼリー えびしゅうまい ちらし寿司	ごはん パン粉 小麦 ばれいしょ 砂糖 ドレッシング 菜種油	鶏 大豆 豚 魚肉 卵 かつお エビ	きぬさや 生姜 レンコン 葱 オレンジ キャベツ たまねぎ 椎茸 りんご セロリ きゅうり 人参 ブルーベリー もも まいも コーン ブロッコリー 昆布 トマト	345	10.1	9.9
4	動物弁当 照り焼きチキン スパゲティー おにぎり ポテト フルーツ(オレンジ) クレープ 枝豆 赤飯おにぎり	ごはん ごま スパゲティ麺 砂糖 小麦 じゃがいも マーガリン 菜種油	鶏 大豆 豚 ゼラチン 卵 小豆 サケ	枝豆 ビーマン オレンジ 大根 ケチャップ 寒天 たまねぎ いちご レモン なす トマト	424	13.0	12.0
7	なかよしランチ 豚つくね ささみときゅうりの和えもの にんじんしりしり フルーツ(黄桃缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ	ごはん はるさめ ごま油 小麦 菜種油 ごま 大麦 砂糖 パン粉	鶏 いりこ 豚 ささみ 卵 ゼラチン 大豆 かつお	キャベツ しいたけ もも きゅうり 海苔 たまねぎ こんぶ にんじん 黄桃	319	7.8	8.8
8	ネコさん弁当 オムレツマトソース 焼きそば かむかむサラダ 三角おにぎり・ふりかけ チーズ	ごはん マヨネーズ スパゲティ麺 砂糖 小麦 菜種油 植物油 米油	鶏 エビ かつお 豚 大豆 卵 まぐろ チーズ 魚肉	キャベツ たまねぎ マッシュルーム 葱 セロリ グリーンピース 人参 もやし りんご コーン パセリ 切干大根 もも 大根 リーフ 昆布 トマト	319	10.5	12.5
10	なかよしランチ お魚のゆかり揚げ 高野豆腐の煮物 れんこんソテー フルーツ(パイン缶) フランクフルト おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 小麦 大麦 ごま 砂糖	豚 大豆 卵 いりこ ホキ 高野豆腐 かつおぶし かつお	いんげん 椎茸 りんご 玉ねぎ 海苔 バイン 人参 こんぶ セロリ レンコン 葱 しそ	389	11.9	13.0
11	カレーライス カレー ごはん 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
14	にこにこ弁当 さばの塩焼き ナムル じゃがいもソテー フルーツ(みかん缶) ひとくちえびフライ 白おにぎり	ごはん じゃがいも 小麦 菜種油 ごま パン粉 砂糖	鶏 エビ 豚 大豆 卵 サバ	たまねぎ こんぶ にんじん みかん ほうれんそう もやし	348	10.6	14.5
17	にこにこ弁当 デミソースハンバーグ ゼリー ジャーマンポテト おにぎり・ふりかけ 海藻サラダ	ごはん ごま パン粉 小麦 砂糖 植物油 じゃがいも ドレッシング 大麦	牛 大豆 かつお 鶏 みそ ハンバーグ 豚 いりこ 卵 ビーフ	アスパラ にんじん ケチャップ もも かわかめ きゅうり 木耳 昆布 トマト ブドウ コーン マッシュルーム 葱 オレンジ たまねぎ のり りんご 海藻	312	8.6	9.0

