



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のえる			
9月	ネコさん弁当 チキンカツ ウインナー カレーピラフ スパゲティ コーン ポテト プチゼリー	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー カレー粉 砂糖 じゃが芋	ウインナー ハム ベーコン チキンカツ	コーン ビーマン たまねぎ トマトソース にんじん パセリ	348	10.4	13.3
10火	にこにこ弁当 さばの塩焼き 若竹煮 豆腐チャンプルー フルーツ(黄桃缶) かぼちゃの天ぷら 白おにぎり	ごはん 砂糖 菜種油 天ぷら粉	豚肉 さば 豆腐	かぼちゃ 黄もも キャベツ 赤ビーマン たけのこ わかめ	341	11.1	13.2
12木	ネコさん弁当 コロッケ フルーツ(オレンジ) 煮たまご たけのこごはん ごまあえ	ごはん 菜種油 ソース コロッケ ごま 砂糖	鶏肉 たまご	たけのこ オレンジ にんじん ほうれんそう 椎茸	330	10.5	9.0
13金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 菜種油 砂糖 カレールウ ゼリー	牛 豚	玉ねぎ 人参	546	10.8	11.6
16月	なかよしランチ さばのごま照焼き ひじきのサラダ れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) ウインナー 白おにぎり	ごはん 菜種油 マヨネーズ ごま 砂糖	ウインナー さば	枝豆 ひじき コーン みかん にんじん れんこん	352	10.2	14.3
17火	ネコさん弁当 メンチカツ チーズ スナッPEndウ 三角おにぎり・ふりかけ 焼きちゃんぽん	ごはん スパゲティ麺 砂糖 菜種油	豚肉 チーズ かまぼこ メンチカツ	キャベツ ふりかけ たまねぎ スナッPEndウ 木耳	348	12.4	13.8
19木	なかよしランチ チキンチャップ ブロッコリーのかにかま和え じゃがいもソテー フルーツ(パイン缶) ひとくちえびフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン かにかま えびフライ	たまねぎ 赤しそ ブロッコリー ケチャップ パインアップル	378	12.2	10.4
20金	ネコさん弁当 肉じゃがコロッケ フルーツ(オレンジ) マカロニサラダ しらすごはん 花さつま	ごはん 菜種油 マヨネーズ コロッケ 砂糖 マカロニ	ハム しらす干し さつま揚げ	えだまめ オレンジ きゅうり にんじん のり	337	9.7	8.6
23月	にこにこ弁当 デミソースハンバーグ フルーツ(黄桃缶) ジャーマンポテト おにぎり・ふりかけ 海藻ツナサラダ	ごはん じゃがいも ソース 菜種油 ドレッシング 砂糖	ベーコン ツナ ハンバーグ	アスパラ にんじん ふりかけ きゅうり マッシュルーム コーン 黄もも たまねぎ 海藻	347	11.3	11.7
24火	なかよしランチ お魚のから揚げ 枝豆 玉子焼き フルーツ(パイン缶) ひじきの煮つけ 白おにぎり	ごはん 片栗粉 砂糖 菜種油	油揚げ 赤魚 玉子焼き	えだまめ にんじん ひじき パインアップル	332	12.3	6.2
26木	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 菜種油 砂糖 カレールウ ゼリー	牛 豚	玉ねぎ 人参	546	10.8	11.6
30月	ネコさん弁当 ふきと豚肉の煮物 のり弁(魚の塩焼き) 春巻き フルーツ(オレンジ)	ごはん 菜種油 春巻き 砂糖	豚肉 おほか 油揚げ ます	にんじん ふき こんにゃく のり オレンジ	367	15.1	13.3
31火	にこにこ弁当 ビーフシチュー煮 キャベツと大豆のサラダ ブロッコリー フルーツ(みかん缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ソース ドレッシング 砂糖	牛肉 大豆 ささみフライ	キャベツ ブロッコリー ふりかけ コーン マッシュルーム 玉ねぎ ケチャップ にんじん みかん	350	12.3	11.3



- * 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アレルギー食品(卵・乳成分など)を含みます
- * 食品に含まれるエキス等は表示されていません