



| 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                        | からだのちよしをとのえる  |            |         |      |
| 2<br>木  | ネコさん弁当<br>チキンのトマト煮 チーズ<br>きゅうりとコーンのサラダ 鮭フレークごはん<br>さつまちゃん               | ごはん<br>ドレッシング<br>砂糖<br>菜種油                   | 鶏肉<br>チーズ<br>秋鮭<br>さつま揚げ           | きゅうり わかめ ズッキーニ<br>コーン ケチャップ 黄ピーマン<br>たまねぎ トマト<br>にんじん 赤ピーマン | 345        | 12.7    | 13.0 |
| 3<br>金  | にこにこ弁当<br>野菜コロケ コールスローサラダ<br>チャプチェ フルーツ(パイン缶)<br>ウインナー おにぎり・ふりかけ        | ごはん 春雨<br>ソース 菜種油<br>ドレッシング コロケ<br>砂糖        | 牛肉<br>ウインナー<br>ハム                  | キャベツ パインアップル<br>コーン ふりかけ<br>玉ねぎ<br>にんじん                     | 406        | 7.6     | 12.9 |
| 6<br>月  | なかよしランチ<br>いわしハンバーグ 高野豆腐のたまごとし<br>じゃがいもソテー フルーツ(みかん缶)<br>オクラ天 おにぎり・ふりかけ | ごはん 天ぷら粉<br>砂糖<br>じゃがいも<br>菜種油               | ベーコン<br>たまご<br>高野豆腐<br>いわしハンバーグ    | オクラ みかん<br>グリーンピース ふりかけ<br>たまねぎ<br>にんじん                     | 347        | 9.9     | 10.0 |
| 7<br>火  | ネコさん弁当<br>から揚げ ゼリー<br>ブロッコリー 焼きそば<br>ポテト 三角おにぎり・ふりかけ                    | ごはん じゃが芋<br>スパゲティ麺 菜種油<br>ソース ゼリー<br>砂糖 ゴマ塩  | 豚肉<br>から揚げ                         | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー                              | 356        | 13.3    | 14.1 |
| 9<br>木  | なかよしランチ<br>えびグラタン ビスケット<br>コロケ(ピクサシ) 牛めし<br>あえもの                        | ごはん ビスケット<br>砂糖 あられ<br>菜種油<br>コロケ            | 牛肉<br>かまぼこ<br>グラタン                 | 玉ねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー                                       | 352        | 11.5    | 11.9 |
| 10<br>金 | カレーライス<br>カレー<br>ご飯<br>ゼリー  | ごはん 菜種油<br>カレー粉 ゼリー<br>砂糖 ルウ<br>じゃが芋         | 牛肉<br>豚肉                           | 玉ねぎ<br>人参   | 546        | 10.8    | 11.6 |
| 13<br>月 | にこにこ弁当<br>チキン南蛮 あえもの<br>スパソテー フルーツ(パイン缶)<br>花さつま おにぎり・ふりかけ              | ごはん 菜種油<br>スパゲティ麺 タルタルソース<br>ソース から揚げ粉<br>砂糖 | 鶏肉<br>さつま揚げ<br>かにかま                | きゅうり 赤ピーマン<br>たまねぎ ふりかけ<br>パインアップル<br>海藻                    | 404        | 11.6    | 11.4 |
| 14<br>火 | なかよしランチ<br>お魚の煮つけ キャベツとツナのサラダ<br>ささみカツ フルーツ(みかん缶)<br>スナップエンドウ 白ごはん      | ごはん<br>ドレッシング<br>砂糖<br>菜種油                   | ツナ<br>赤魚<br>ささみカツ                  | キャベツ<br>コーン<br>スナップエンドウ<br>みかん                              | 357        | 13.7    | 11.5 |
| 16<br>木 | にこにこ弁当<br>お魚の照焼き 春雨の酢のもの<br>にんじんしりしり フルーツ(黄桃缶)<br>チーズ春巻き おにぎり・ふりかけ      | ごはん 春巻き<br>砂糖<br>春雨<br>菜種油                   | たまご<br>ます                          | きゅうり 黄もも<br>コーン ふりかけ<br>たまねぎ<br>にんじん                        | 415        | 12.4    | 13.6 |
| 17<br>金 | なかよしランチ<br>ポークソテー フルーツ(パイン缶)<br>ひとくちカツ おにぎり・ふりかけ<br>ブロッコリーのサラダ          | ごはん タレ<br>ドレッシング<br>砂糖<br>菜種油                | 豚肉<br>ツナ<br>お魚カツ                   | たまねぎ パインアップル<br>ピーマン 赤ピーマン<br>ブロッコリー ふりかけ<br>もやし            | 389        | 11.7    | 13.0 |
| 20<br>月 | ネコさん弁当<br>酢豚風肉だんご フルーツ(オレンジ)<br>キャベツと大豆のサラダ 青菜ごはん<br>チーズちくわ             | ごはん 菜種油<br>ドレッシング たれ<br>ごま<br>砂糖             | ちくわ<br>大豆<br>ミートボール                | キャベツ オレンジ<br>コーン 赤ピーマン<br>たまねぎ 青菜<br>にんじん                   | 331        | 10.1    | 8.5  |
| 21<br>火 | にこにこ弁当<br>肉じゃが ナムル<br>お魚ソーセージ天 ごまいりこ<br>枝豆 白おにぎり                        | ごはん 菜種油<br>ごま 天ぷら粉<br>砂糖<br>じゃがいも            | 豚肉<br>いりこ<br>魚肉ソーセージ               | 枝豆 こんにゃく<br>たまねぎ うまい菜<br>にんじん<br>えのき                        | 322        | 11.9    | 7.9  |
| 23<br>木 | ネコさん弁当<br>トマトクリームペンネ チーズ<br>海藻サラダ 照焼きチキン丼<br>しゅうまい                      | ごはん 菜種油<br>ドレッシング<br>砂糖<br>ペンネ               | 鶏肉 しゅうまい<br>ベーコン 脱脂粉乳<br>牛乳<br>チーズ | きゅうり 海藻<br>コーン トマトソース<br>生姜<br>パセリ                          | 319        | 12.0    | 9.1  |
| 24<br>金 | カレーライス<br>カレー<br>ご飯<br>ゼリー  | ごはん 菜種油<br>カレー粉 ゼリー<br>砂糖 ルウ<br>じゃが芋         | 牛肉<br>豚肉                           | 玉ねぎ<br>人参   | 546        | 10.8    | 11.6 |
| 27<br>月 | なかよしランチ<br>お魚のごま天ぷら 高野豆腐の煮物<br>いんげんのソテー フルーツ(パイン缶)<br>フランクフルト おにぎり・ふりかけ | ごはん 天ぷら粉<br>ごま<br>砂糖<br>菜種油                  | ベーコン<br>ホキ<br>高野豆腐<br>フランクフルト      | いんげん パインアップル<br>たまねぎ ふりかけ<br>にんじん<br>椎茸                     | 391        | 13.3    | 12.4 |
| 28<br>火 | ネコさん弁当<br>筑前煮 ちくわの磯辺揚げ<br>マカロニサラダ のり弁(メンチカツ)<br>ゼリー                     | ごはん マカロニ<br>マヨネーズ 菜種油<br>砂糖 ゼリー<br>里芋 天ぷら粉   | 鶏肉<br>おかか<br>ちくわ<br>メンチカツ          | きゅうり 海苔<br>コーン あおさ<br>たけのこ<br>にんじん                          | 418        | 11.4    | 16.6 |
| 30<br>木 | なかよしランチ<br>えびと厚揚げのチリソース フルーツ(みかん缶)<br>春巻き おにぎり・ふりかけ<br>わかめとツナのサラダ       | ごはん 砂糖<br>小麦粉 菜種油<br>ソース 春巻き<br>ドレッシング       | ツナ<br>えび<br>あつあげ                   | キャベツ ケチャップ<br>たまねぎ みかん<br>パセリ ふりかけ<br>わかめ                   | 327        | 7.9     | 10.5 |



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: 開発管理課

- \* 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