



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			
1 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん 菜種油 カレー粉 ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	546	10.8	11.6
4 月	にこにご弁当 肉じゃが フルーツ(黄桃缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ コールスローサラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	豚肉 ハム ささみフライ	キャベツ 黄もも たまねぎ 赤ピーマン にんじん ふりかけ こんにゃく	349	12.3	8.6
5 火	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 ツナ	枝豆 ひじき コーン みかん にんじん れんこん	366	10.7	15.7
7 木	にこにご弁当 星形コロッケ スパゲティ ちらし寿司 オムレツ きゅうりとキャベツのサラダ たこウインナー プチシュー	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ソース コロッケ ドレッシング シュークリーム	ウインナー オムレツ ハム 玉子 おぼろ	きぬさや ピーマン ケチャップ キャベツ れんこん きゅうり 椎茸 たまねぎ 海苔	424	10.6	13.8
8 金	なかよしランチ 魚の磯辺揚げ 春雨サラダ じゃが芋ソテー フルーツ(パイン缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	玉子 ホキ えびしゅうまい	きゅうり バインアップル たまねぎ ふりかけ にんじん あおさ	349	10.6	7.6
11 月	ネコさん弁当 ポークチャップ チーズ キャベツのごまあえ そぼろ丼 さつまいも	ごはん 菜種油 ごま 砂糖 さつまいも	豚肉 ナチュラルチーズ 肉そぼろ	キャベツ ケチャップ たまねぎ にんじん ピーマン	342	11.7	11.3
12 火	にこにご弁当 から揚げ フルーツ(みかん缶) マーボー豆腐 白おにぎり かむかむサラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 から揚げ	きゅうり にんじん グリーンピース 切干大根 コーン ねぎ たまねぎ みかん	415	13.5	16.2
14 木	ネコさん弁当 メンチカツ ゼリー スナップエンドウ ナポリタンスパゲティ ポテト 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん じゃがいも スパゲティ麺 菜種油 ソース ゼリー 砂糖	ウインナー メンチカツ	コーン ケチャップ たまねぎ ふりかけ ピーマン スナップエンドウ	349	8.6	11.6
15 金	にこにご弁当 バーベキューチキン ナムル 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) かにかま天 おにぎり・ふりかけ	ごはん タレ 砂糖 菜種油 天ぷら粉	鶏肉 かにかま	キャベツ バインアップル たまねぎ 赤ピーマン にんじん ふりかけ ほうれん草	353	10.9	9.1
19 火	なかよしランチ さばの塩焼き マカロニたまごサラダ にんじんしりしり フルーツ(黄桃缶) 揚げしゅうまい 白おにぎり	ごはん 菜種油 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	ハム たまごサラダ さば ツナ しゅうまい	えだまめ たまねぎ にんじん 黄もも	373	11.6	16.3



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場合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