



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とのえる			
3月	<b>にこにこ弁当</b> マーボー豆腐 ごまドレサラダ ささみカツ フルーツ(みかん缶) さつまちゃん おにぎり・ふりかけ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 ささみカツ ハム 豆腐 さつまあげ	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ グリーンピース みかん たまねぎ ふりかけ	321	10.5	10.4
4火	<b>むかよしランチ</b> さばの竜田揚げ ひじきのサラダ れんこんソテー フルーツ(黄桃缶) えびしゅうまい 白おにぎり	ごはん 菜種油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	さば かにかま えびしゅうまい	えだまめ ひじき 玉ねぎ 黄もも にんじん れんこん	373	10.8	14.9
6木	<b>にこにこ弁当</b> 野菜コロッケ 中華サラダ チャプチェ マシュマロ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 マシュマロ ソース 菜種油 ドレッシング ごま油 砂糖 コロッケ	牛肉 豚肉 玉子焼き	キャベツ 赤ピーマン コーン ふりかけ たまねぎ にんじん	353	9.2	8.9
7金	<b>むかよしランチ</b> お魚のごま天ぷら 高野豆腐の煮物 いんげんのソテー 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 天ぷら粉 ごま 砂糖 菜種油	ベーコン ホキ 高野豆腐 フランクフルト	いんげん パインアップル たまねぎ ふりかけ にんじん 椎茸	391	13.3	12.4
11火	<b>ネコさん弁当</b> 唐揚げ 手作りかぼちゃ蒸しパン マカロニソテー オムライス キャベツとツナのサラダ	ごはん マカロニ 小麦粉 ココアパウダー ドレッシング 菜種油 砂糖	ベーコン なんと ツナ から揚げ オムレツ	かぼちゃ にんじん 黄ピーマン キャベツ ピーマン きゅうり ケチャップ たまねぎ 赤ピーマン	403	13.9	12.4
13木	<b>むかよしランチ</b> チキンチキッパ 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 ふりかけ ブロッコリー ケチャップ パインアップル	380	12.4	10.6
14金	<b>カレーライス</b> 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
17月	<b>にこにこ弁当</b> さばの塩焼き たまごサラダ れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) かぼちゃ天 白おにぎり	ごはん じゃが芋 マヨネーズ 菜種油 ごま 天ぷら粉 砂糖	さば たまごサラダ	枝豆 みかん かぼちゃ にんじん れんこん	362	9.3	15.0
18火	<b>むかよしランチ</b> オムレツオーロラソース わかめとちくわの和え物 野菜ソテー チーズ ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん マヨネーズ 砂糖 菜種油	ベーコン ささみフライ ナチュラルチーズ ちくわ オムレツ	キャベツ ケチャップ きゅうり ふりかけ にんじん わかめ	320	10.3	11.3
20木	<b>にこにこ弁当</b> 魚のから揚げ 和風サラダ 焼きビーフン フルーツ(パイン缶) ミートボール 白おにぎり	ごはん ビーフン 片栗粉 菜種油 ドレッシング 砂糖	ベーコン 赤魚 ミートボール	キャベツ 赤ピーマン きゅうり たまねぎ パインアップル	379	12.0	9.7
24月	<b>ネコさん弁当</b> お魚の和風あんかけ チーズ ほうれん草のじゃこ和え ひじきごはん 玉子焼き	ごはん 菜種油 片栗粉 ごま 砂糖	ナチュラルチーズ しらす干し ホキ 玉子焼き	きぬさや ほうれん草 コーン えのき たまねぎ 椎茸 にんじん ひじき	312	11.0	10.6
25火	<b>にこにこ弁当</b> 甘辛チキン 海藻サラダ 切干大根ソテー フルーツ(パイン缶) 花さつま おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング から揚げ粉 ごま たれ 砂糖	鶏肉 さつまあげ	きゅうり 切干大根 コーン パインアップル 人参 海藻 ピーマン ふりかけ	394	10.8	13.8
27木	<b>ネコさん弁当</b> 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 菜種油 スパゲティ類 ゼリー ソース じゃが芋	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
28金	<b>カレーライス</b> 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
31月	<b>むかよしランチ</b> 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ きんぴらごぼう フルーツ(黄桃缶) ハムカツ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 ソース じゃが芋 マヨネーズ 菜種油 ごま	ハム ハムカツ 豆腐ハンバーグ	かぼちゃ こんにやく グリーンピース 黄桃 ごぼう ふりかけ にんじん	343	9.1	9.3



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