



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 火	ネコさん弁当 野菜コロッケ ゼリー ブロッコリー そぼろ丼 マカロニたまごサラダ	ごはん 菜種油 マヨネーズ コロッケ 砂糖 ゼリー マカロニ	鶏肉 ハム たまごサラダ	グリーンピース ブロッコリー	396	13.5	12.6
4 金	むかよしランチ えびカツ ひじきのサラダ きんぴらごぼう フルーツ(りんご) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 マヨネーズ ごま 砂糖	ツナ ミートボール えびカツ	枝豆 ひじき コーン りんご ごぼう ふりかけ にんじん	383	10.3	12.9
7 月	ネコさん弁当 肉じゃが フルーツ(オレンジ) かにかま玉子ロール わかめごはん キャベツと昆布のサラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	鶏肉 豚肉 かにかま玉子	キャベツ こんにやく コーン ワカメ たまねぎ 昆布 にんじん オレンジ	302	9.4	8.3
8 火	にこにこ弁当 魚の照焼き ナムル れんこんソテー フルーツ(黄桃缶) 春巻き 白おにぎり	ごはん 砂糖 菜種油 春巻き	ベーコン ます	たまねぎ えのき にんじん 黄桃 ほうれん草 れんこん	319	11.3	8.7
10 木	ネコさん弁当 魚の唐揚げ マシュマロ スナップエンドウ 焼きそば ウインナー 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ類 菜種油 片栗粉 ゴマ塩 ソース マシュマロ	豚肉 ウインナー 赤魚	キャベツ たまねぎ にんじん スナップエンドウ	414	15.2	11.8
11 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
14 月	むかよしランチ 魚の塩焼き マカロニサラダ 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 玉子 さば 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
15 火	ネコさん弁当 チキンのトマト煮 ゼリー きゅうりとわかめの和え物 さつまいもごはん さつまちゃん	ごはん 菜種油 ごま ゼリー 砂糖 さつまいも	鶏肉 さつまあげ	きゅうり わかめ ズッキーニ コーン ケチャップ 黄ピーマン たまねぎ トマト にんじん 赤ピーマン	297	9.0	8.7
17 木	むかよしランチ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ スパソテー フルーツ(みかん缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ類 菜種油 ソース マヨネーズ	ツナ ミートボール ハムチーズピカタ	えだまめ みかん ごぼう ふりかけ たまねぎ ケチャップ	394	10.8	15.7
18 金	ネコさん弁当 デミソースハンバーグ 煮たまご スナップエンドウ チーズ 切干大根煮 青菜ごはん	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 菜種油	玉子 ナチュラルチーズ 油揚げ ハンバーグ	たまねぎ 切干大根 にんじん 青菜 スナップエンドウ しめじ	300	11.1	8.6
21 月	にこにこ弁当 唐揚げ フルーツ(みかん缶) マーボー豆腐 白おにぎり ごまドレサラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 から揚げ	キャベツ にんじん きゅうり わかめ グリーンピース ねぎ たまねぎ みかん	387	12.7	16.2
22 火	むかよしランチ 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	343	10.4	6.7
24 木	ネコさん弁当 チキンカツ つまみ揚げ ウインナー フルーツ(りんご) かむかむサラダ チャーハン	ごはん 菜種油 ソース ドレッシング 砂糖	ウインナー チキンカツ 玉子 かまぼこ さつまあげ	いんげん りんご たまねぎ にんじん 切干大根	360	10.2	15.3
25 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
28 月	むかよしランチ 肉じゃがコロッケ 高野豆腐のたまごとし 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶) 花さつま おにぎり・ふりかけ	ごはん コロッケ 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン 玉子 さつまあげ 高野豆腐	グリーンピース ふりかけ たまねぎ にんじん 黄桃	335	8.7	9.3
29 火	ネコさん弁当 オムレツオーロラソース ゼリー ブロッコリー ポロネーゼパスタ フランクフルト 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 マヨネーズ ゴマ塩 砂糖	牛肉 フランクフルト 豚肉 チーズ オムレツ	たまねぎ ケチャップ にんじん トマトソース パセリ粉 ブロッコリー	345	11.7	11.8



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