



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			
6 火	なかよしランチ 魚の煮つけ フルーツ(みかん缶) ハムカツ おにぎり・ふりかけ キャベツのごまドレサラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	赤魚 ハムカツ	キャベツ みかん コーン ふりかけ 生姜 にんじん	313	11.5	7.9
8 木	にこにご弁当 お魚の天ぷら 春雨サラダ れんこんきんぴら フルーツ(パイン缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング 天ぷら粉 砂糖 春雨	ウインナー 玉子 ホキ	きゅうり パインアップル 生姜 ふりかけ にんじん れんこん	396	9.6	12.0
9 金	なかよしランチ フライドチキン ごまドレサラダ 青菜おにぎり スパソテー ミニケーキ ブロッコリー 五目しんじょ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ソース ケーキ ドレッシング あられ	ツナ しんじょ フライドチキン	キャベツ ブロッコリー きゅうり ケチャップ たまねぎ 青菜 にんじん	304	13.6	14.4
12 月	ネコさん弁当 酢豚風肉だんご フルーツ(りんご) マカロニサラダ チャーハン さつまちゃん	ごはん 菜種油 マヨネーズ たれ 砂糖 マカロニ	ハム ミートボール 玉子 かまぼこ さつまあげ	えだまめ 赤ピーマン たまねぎ にんじん りんご	325	8.9	11.9
13 火	にこにご弁当 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	346	8.1	10.5
15 木	ネコさん弁当 高野豆腐のたまごとじ ゼリー キャベツのごまあえ のり弁(えびカツ) ミートボール	ごはん ゼリー ごま タルタルソース 砂糖 菜種油	玉子 高野豆腐 ミートボール えびカツ	キャベツ のり グリーンピース コーン にんじん	408	14.1	14.4
16 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	546	10.8	11.6
19 月	なかよしランチ 肉じゃが チーズ 春巻き おにぎり・ふりかけ ナムル	ごはん 春巻き 砂糖 じゃがいも 菜種油	豚肉 ナチュラルチーズ	たまねぎ こんにゃく にんじん もやし ほうれん草 ふりかけ えのき	319	10.0	9.2

