



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	ちやくにく、ほねをつくる	からだのちようしきをとのえる			
12 木	ネコさん弁当 筑前煮 ゼリー 中華和え そぼろ丼 花さつま	ごはん 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖 里芋	鶏肉 ハム さつまあげ 肉そぼろ	きぬさや にんじん きゅうり もやし ごぼう たけのこ	307	11.0	8.0
13 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	486	8.7	7.3
16 月	なかよしランチ 甘辛チキン 海藻サラダ もやし炒め フルーツ(パイナップル) えびしゅうまい 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 ベーコン えびしゅうまい	きゅうり パインアップル コーン 海藻 たまねぎ ふりかけ もやし	421	11.2	16.3
17 火	ネコさん弁当 オムレツ 海鮮塩焼きそば 春巻き フルーツ(みかん) ブロッコリー 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 春巻き スパゲティ麺 たれ 砂糖 菜種油	豚肉 イカ オムレツ	キャベツ ケチャップ たまねぎ みかん にんじん ふりかけ ブロッコリー	304	10.0	9.6
19 木	なかよしランチ えびと厚揚げのテリソース フルーツ(パイナップル) ハムカツ おにぎり・ふりかけ 野菜サラダ	ごはん 砂糖 小麦粉 菜種油 ソース ドレッシング	えび 厚揚げ ハムカツ	キャベツ パセリ粉 コーン ケチャップ たまねぎ パインアップル にんじん ふりかけ	372	7.5	9.5
20 金	ネコさん弁当 コロッケ 玉子焼き ごまあえ チーズ ブロッコリー かしわめし	ごはん コロッケ ごま 砂糖 菜種油	鶏肉 ナチュラルチーズ 玉子焼き	ごぼう しいたけ にんじん もやし ブロッコリー ほうれん草	318	11.3	11.2
23 月	にこにこ弁当 いわしハンバーグ イタリアンサラダ チャプチェ マシュマロ ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん じゃがいも マシュマロ ソース 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 ごま油	牛肉 豚肉 ウインナー いわしハンバーグ	グリーンピース ふりかけ コーン たまねぎ にんじん	337	10.0	10.4
24 火	なかよしランチ えびカツ ひじきのサラダ れんこんソテー フルーツ(りんご) さつまちゃん おにぎり・ふりかけ	ごはん マヨネーズ 砂糖 菜種油	さつまあげ かにかま えびカツ	えだまめ ひじき たまねぎ りんご にんじん ふりかけ れんこん	304	8.3	8.7
26 木	にこにこ弁当 肉じゃが 中華サラダ かにかま玉子 フルーツ(黄桃缶) 枝豆 白おにぎり	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	豚肉 ハム かにかま玉子	えだまめ わかめ たまねぎ もやし にんじん 黄桃 こんにゃく	299	9.7	7.8
27 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	486	8.7	7.3
30 月	ネコさん弁当 ポークチャップ チーズ マカロニサラダ ひじきごはん さつまいも	ごはん マカロニ マヨネーズ 菜種油 砂糖 さつまいも	豚肉 ナチュラルチーズ	きゅうり ピーマン コーン ひじき たまねぎ ケチャップ にんじん 赤ピーマン	342	9.9	12.2
31 火	にこにこ弁当 魚の唐揚げ 和風サラダ 焼きビーフン フルーツ(パイナップル) 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 パインアップル きゅうり 赤ピーマン 生姜 たまねぎ	360	12.0	8.1



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