



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			
2 木	むかよしランチ 豚つくね 中華サラダ マカロニソテー マシュマロ かにかまフライ 白おにぎり	ごはん 菜種油 ドレッシング マシュマロ 砂糖 マカロニ	ハム つくね かにかまフライ	コーン わかめ たまねぎ もやし にんじん ピーマン	347	8.1	10.8
7 火	むかよしランチ 親子煮 フルーツ(りんご) ひとくちカツ おにぎり・ふりかけ ひじきのサラダ	ごはん マヨネーズ 砂糖 菜種油	鶏肉 玉子 かにかま お魚カツ	グリーンピース りんご コーン ふりかけ たまねぎ ひじき	307	9.1	11.5
9 木	にこにこ弁当 ピザ風ハンバーグ 野菜サラダ コロッケ ミニケーキ スパソテー チキンライスおにぎり	ごはん 菜種油 スパゲティ類 コロッケ ドレッシング ケーキ 砂糖	鶏肉 なた ベーコン ナチュラルチーズ ハンバーグ	キャベツ ケチャップ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ パセリ粉	393	12.3	17.0
10 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
13 月	ネコさん弁当 コロッケ ウインナー さつまちゃん フルーツ(りんご) いんげんのごまあえ 鮭フレークごはん	ごはん コロッケ ごま 砂糖 菜種油	ウインナー 鮭 ちくわ さつまあげ	いんげん にんじん りんご	321	8.9	7.9
14 火	にこにこ弁当 魚の煮つけ フルーツ(黄桃缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ 春雨サラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング たれ 砂糖 春雨	玉子 赤魚 ささみフライ	きゅうり ふりかけ 生姜 にんじん 黄桃	341	14.2	9.0
16 木	ネコさん弁当 オムレツホワイトソース ゼリー フランクフルト ポロネーゼパスタ スナップエンドウ 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 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 トマト にんじん パセリ粉 スナップエンドウ	326	10.4	11.7
17 金	にこにこ弁当 いわしハンバーグ ポテトサラダ 野菜ソテー チーズ 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 砂糖 じゃがいも	ベーコン ナチュラルチーズ ミートボール いわしハンバーグ	キャベツ にんじん グリーンピース ふりかけ コーン たまねぎ	359	11.6	12.4
20 月	むかよしランチ 魚の唐揚げ ひじき煮 しゅうまい フルーツ(みかん缶) ブロッコリー おにぎり・ふりかけ	ごはん 片栗粉 砂糖 菜種油	油揚げ 大豆 赤魚 しゅうまい	にんじん ふりかけ ブロッコリー ひじき みかん	313	13.9	7.1
21 火	ネコさん弁当 マーボー豆腐 フルーツ(りんご) 中華和え チャーハン さつまいも	ごはん 菜種油 ドレッシング たれ 砂糖 さつまいも	豚肉 豆腐 ハム 玉子 かまぼこ	えだまめ もやし たまねぎ ねぎ にんじん りんご わかめ	312	8.5	10.1
27 月	ネコさん弁当 えびカツ チーズ マカロニサラダ がしわごはん 玉子焼き	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 マカロニ	鶏肉 ナチュラルチーズ 玉子焼き えびカツ	きゅうり ごぼう にんじん 椎茸	314	11.3	11.5
28 火	にこにこ弁当 魚のゆかり揚げ さつまいもサラダ 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん ビーフン マヨネーズ 菜種油 砂糖 天ぷら粉 さつまいも	ウインナー ベーコン ホキ	えだまめ みかん コーン ふりかけ たまねぎ 赤しそ	335	9.7	11.0



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